# દારૂ :

## બરબાદીનું બીજું નામ !

**વિશ્વના વિનાશ માટે**

**માત્ર શરાબ પૂરતો છે**

## દારૂ શરીરમાં પ્રવેશે છે ત્યારે...

ઉંમર, વજન, જાતિ વગેરેને લીધે દારૂ પીવાની ક્ષમતા દરેકમાં જુદી જુદી હોવા છતાં લગભગ બધાં જ તંદુરસ્ત શરીરમાં દારૂની પાચનક્રિયા (ચયાપચય-Metabolism) સરખી રીતે જ થતી હોય છે.

(૧) દારૂના પ્રથમ ઘૂંટ સાથે જ મોં અને અન્નનળીના કોષો ઉત્તેજિત થાય છે.

(૨) દારૂ હોજરીમાં પ્રવેશે છે ત્યારે કેટલોક દારૂ અહીં શોષાય છે.

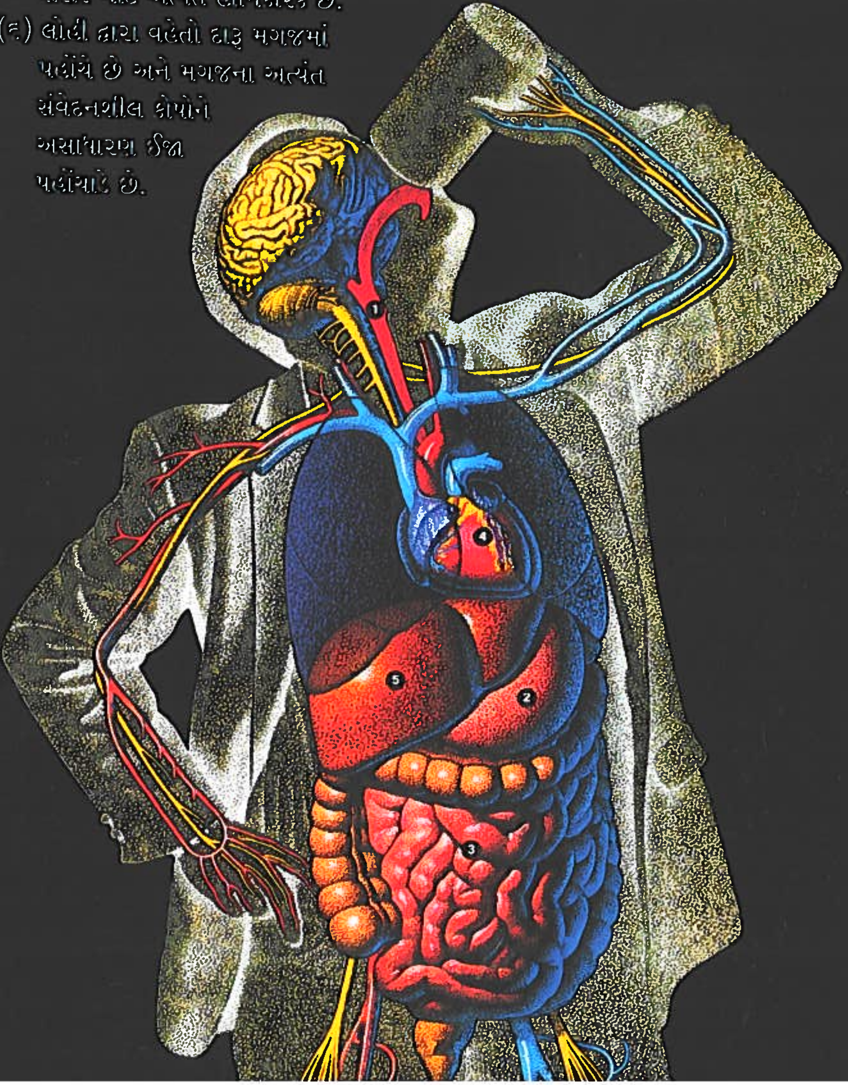
(૩) દારૂનો વધેલો મોટાભાગનો હિસ્સો અહીંથી આંતરડા તરફ આગળ વધે છે.

(૪) અહીં તે ઝડપથી લોહીના પ્રવાહમાં ભળે છે.

લોહી દ્વારા મગજ સહિત આખા શરીરમાં ફરતો દારૂ હૃદયના સ્નાયુઓને ઈજા પહોંચાડે છે.

(૫) દારૂનું વિઘટન (ચયાપચય-Metabolism) મોટે ભાગે યકૃતમાં થાય છે. યકૃતમાં ઉત્સેચકો (Enzymes) દારૂમાંના ઇથેનોલનું પાણી અને કાર્બન ડાયોક્સાઇડમાં રૂપાંતર કરે છે, જે શરીર માટે અત્યંત હાનિકારક છે.

(૬) લોહી દ્વારા વહેતો દારૂ મગજમાં પહોંચે છે અને મગજના અત્યંત સંવેદનશીલ કોષોને અસાધારણ ઈજા પહોંચાડે છે.



# દારૂ

## બરબાદીનું બીજું નામ !


લેખન :

ડૉ. વ્રજલાલ પી. પટેલ (M.D.)


પ્રેરક :

પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ

રજૂકર્તા :

બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા


પ્રકાશક :

સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠ

શાહીબાગ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૪

**DARU: BARBADINU BIJU NAM (Gujarati Edition)**

(A booklet on Alcoholism)

By Dr. Vrajlal P. Patel (M.D.)

**Inspirer:** HH Pramukh Swami Maharaj

**Presented by:**

B.A.P.S. SWAMINARAYAN SANSTHA
Shahibaug, Amdavad – 380 004. India.

**Publishers:**

SWAMINARAYAN AKSHARPITH
Shahibaug, Amdavad – 380 004. India.

**4th Edition:**

January 2018. Copies: 7,000 (Total: 52,000)

**Warning: Copyright:** © SWAMINARAYAN AKSHARPITH

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any form or by any means without permission in writing from the publisher, except for brief quotations embodied in reviews and articles.

**ISBN:** 978-81-7526-850-0

**રજૂકર્તા :** બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા
શાહીબાગ, અમદાવાદ – ૩૮૦ ૦૦૪.

**પ્રેરણામૂર્તિ :** બ્રહ્મસ્વરૂપ પ્રમુખસ્વામી મહારાજ

**સૂચના :** કોપીરાઈટ : ©સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠ

આ પુસ્તકના અંશો કોઈ પણ સ્વરૂપે રજૂ કરવા માટે પ્રકાશકની લેખિત પૂર્વ પરવાનગી મેળવવી અનિવાર્ય છે.

**ચોથી આવૃત્તિ :** જાન્યુઆરી ૨૦૧૮

**પ્રત :** ૭,૦૦૦ (કુલ પ્રત : ૫૨,૦૦૦)

**કિંમત:** રૂા. ૧૫-૦૦ (સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠના અનુદાનથી
મૂળ કિંમત રૂા. ૨૦-૦૦માંથી ઘટાડેલી કિંમત)

Graphics & Photo Courtsy: HCA Greenleaf Hospital, Texas 77840; Wolfe Publishing; Mosby-Year Book Europe Limited; J.B. Lippincott Company, Philadelphia; Interprint, New Delhi.

**મુદ્રક અને પ્રકાશક :**

**સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠ**

શાહીબાગ, અમદાવાદ – ૩૮૦ ૦૦૪.

# વિશ્વના વિનાશ માટે માત્ર શરાબ પૂરતો છે...

પ્રવેશ પહેલાં...

# વિશ્વના વિનાશ માટે માત્ર શરાબ પૂરતો છે...

'વિશ્વની અતિ પ્રાચીન ૨૧ સંસ્કૃતિઓમાંથી ૧૯ સંસ્કૃતિઓના વિનાશનું કારણ છે - મદ્યપાન. વિશ્વના વિનાશ માટે એકલો શરાબ જ પૂરતો છે !'

**- પ્રો. આર્નોલ્ડ ટોયન્બી**

(વિશ્વવિખ્યાત ઇતિહાસકાર)

વિશ્વની બધી જ સંસ્કૃતિઓમાં ગળાતો દારૂ, યુગોથી એક અજેય શેતાનની ભૂમિકા બજાવવામાં આજ પર્યંત સફળ નીવડ્યો છે. મહાભારતની પ્રસિદ્ધ યાદવાસ્થળીથી લઈને વડોદરા, રાજકોટ કે અમદાવાદના ભયાનક લઠ્ઠાકાંડ સુધીનાં અનેક વિનાશક પરિણામો લાવીને, દારૂનો શેતાન માનવજાતની ક્રૂર મજાક ઉડાવી રહ્યો છે. યુગે યુગે નવતર રૂપ ધારણ કરીને માનવજાતને લલચાવતો, છેતરતો, આકર્ષતો દારૂ ધીમે ધીમે લોકોની પોતાના પ્રત્યેની સૂગ ઘટાડી રહ્યો છે. પેઢીઓથી જે ઘરમાં દારૂના શીશાનો પડછાયોય પડ્યો નહોતો એ ઘરમાં 'ફાઈવસ્ટાર કલ્ચર'ના વાદે કે ટીવી-સિનેમાની નકલના પગલે હવે દારૂની ખાલી થતી બોટલો, 'પ્રેસ્ટિજ', 'રુઆબ' કે 'મોડર્નાઈઝેશન'ની વ્યાખ્યા બની ગઈ છે.

કૉલેજના યુવાનોમાં દારૂ ન ચાખ્યો હોય તેને 'બેકવર્ડ' ગણવાની ઘેલછા ઊપડી છે. રોજ-બરોજ દારૂની રંગબેરંગી આકર્ષક જાહેરાતો અને તેના સંગીતમય 'જિન્ગલો' હવે નાનાં-નાનાં બાળકોનેય મોઢે રમવા લાગ્યા છે અને ધીમે ધીમે દારૂનો છોછ લગભગ ઓસરી રહ્યો છે. દારૂની ભડક હવે ભુલાઈ રહી છે.

આપણાં પ્રાચીન સત્શાસ્ત્રો કે આપણા મહાપુરુષોએ યુગે યુગે અવતરીને દારૂથી ચેતતા રહેવાની સતત ભલામણ આપે રાખી છે. એને અનુસરનારાઓ અનેક વિનાશક પરિણામોથી બચી શક્યા છે. એને નહીં અનુસરનારાઓના વિનાશ માટે ઇતિહાસ સાક્ષી બનીને ઊભો છે.

ભગવાન સ્વામિનારાયણે દારૂની પ્યાલીઓમાં ગળતા જતા સમાજને ઉગારવા, 'વ્યસનમુક્ત સમાજ'ની એક નવરચના કરી અને એને વ્યસનમુક્તિના વિરાટ અભિયાનમાં જોડ્યો. એમણે માધ્યમ લીધું હતું - ધર્મનું, આધ્યાત્મિકતાનું. પણ એ વૈજ્ઞાનિક અને તર્કશુદ્ધ માધ્યમ હતું. એ જ માધ્યમને અપનાવીને વિશ્વવંદનીય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ દારૂના શેતાનને અનેક લોકોના ઘરમાંથી હાંકી કાઢવા એક અવિરત યુદ્ધ ખેલી રહ્યા છે. અસંખ્ય લોકો એમની ચીંધેલી દિશામાં ચાલીને સુખી થયા છે. એમની પાસેથી આત્મબળ મેળવીને દોડતા થયા છે અને પતનના ઘનઘોર અંધકારમાં ઢળતા જીવનસૂર્યમાં ફરી તેજ ભરી દીધું છે.

વિશ્વવંદનીય પ્રમુખસ્વામી મહારાજના અમૃત મહોત્સવે, વ્યસનમુક્તિની એમની એક અદમ્ય ધગશના પરિણામરૂપે, અનેક વ્યસનીઓને રાહ ચીંધવા આ પુસ્તિકા આપના હાથમાં મૂકતાં આનંદ થાય છે. આ અભ્યસનીય માહિતીપ્રદ પુસ્તિકામાં જ્યાં જ્યાં આંકડાકીય માહિતી મૂકવાનું થયું છે ત્યાં ત્યાં વિદેશી સર્વેક્ષણો જ લક્ષમાં લેવાયાં છે. ભારતમાં આવાં સર્વેક્ષણો ઉપલબ્ધ નથી એ ખેદજનક છે. જોકે દારૂથી થતી બરબાદી સમજવા માટે આ આંકડાઓ પણ એટલા જ ઉપયોગી છે. પુસ્તિકાને વધુ સરળ બનાવવા વધુ ચિત્રાત્મક બનાવી છે. આ પૂર્વે અત્યંત સફળ થયેલ ધૂમ્રપાન, ઈંડા વિષયક પુસ્તિકાઓની શ્રેણીમાં આ દારૂ વિષયક પુસ્તિકા આપના હાથમાં મૂકીએ છીએ.

સંભવ છે કે આપ આ વ્યસનથી મુક્ત પણ હો; તો આ પુસ્તિકા આપને ભવિષ્યમાં દારૂથી સદાય દૂર રહેવા પ્રેરણા આપશે. અને અન્યને દારૂથી મુક્ત કરાવવામાં આપને માર્ગદર્શન પણ આપશે. પુસ્તિકાના લેખન માટે ડૉ. વ્રજલાલ પી. પટેલનો હાર્દિક આભાર માનીએ છીએ.

આશા છે, અનેક પરિવારોની બરબાદી દૂર કરવા સમર્થ બને તેવી આ નાની પુસ્તિકા, પરમ પૂજ્ય સ્વામીશ્રીના અમૃત મહોત્સવે એક ભક્તિભીનો અર્ઘ્ય બની રહેશે.

**– પ્રકાશન સમિતિ**
**સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠ**

**દારૂની ચુંગાલમાં ફસાયેલા કરોડો ભારતવાસીઓની**
**દયાજનક દુર્દશામાં આપને કોઈ**
**ખતરનાક રાક્ષસનું અટ્ટહાસ્ય સંભળાય છે ?**

**અસંખ્ય લોકોના અમૂલ્ય જીવનને
ભરખી જતી દારૂની આ ભભૂકતી જ્વાળાઓ
શું આપને દઝાડે છે ?**

**નશામાં ચકચૂર થઈને જીવન ગુમાવનારની**
**આવી લાખો વિધવાઓનાં ભાંગતાં બલોયાં,**
**ભૂંસાતાં સૌભાગ્ય-ચિહ્નો અને આ કારમો કલ્પાંત**
**આપના હૃદયને અકળાવે છે ?**

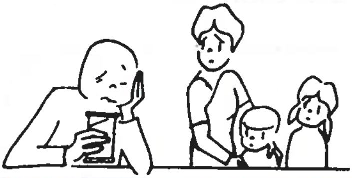
**કરુણ આક્રંદમાં ઝૂરતા આવાં**
**અસંખ્ય નિર્દોષ બાળકોની અનાથ અને**
**નિ:સહાય દુર્દશામાં આપને**
**દારૂના ભયાનક પિશાચનું તાંડવ દેખાય છે ?**

# શા માટે લોકો દારૂ પીવે છે ?

## માનસિક તાણમાંથી મુક્ત થવા :

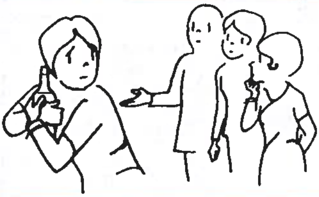
લોકો પોતાના રોજિંદા જીવનમાં એકલતા, કંટાળો, માંદગી, વૃદ્ધાવસ્થા, દાંપત્યજીવનના પ્રશ્નો, વ્યક્તિગત નિષ્ફળતાઓ, રોજિંદા પ્રશ્નો, નોકરીનો પ્રશ્ન, આર્થિક ભીંસ જેવા નાના-મોટા પ્રશ્નોમાંથી ઉદ્‌ભવેલી માનસિક તાણથી મુક્ત થવા માટે દારૂને ઉપાય તરીકે અજમાવે છે.

## વિકલ્પ તરીકે :



કેટલીક વખત લોકો અસલામતી કે જાત છેતરામણીની લાગણીઓથી છૂટવા, વ્યક્તિગત સંબંધોમાં પડેલી તિરાડના વિકલ્પ તરીકે, પડકારરૂપ કાર્ય આવી પડ્યું હોય ત્યારે અથવા તો આત્મસંતોષ માટે.

## નિર્બળતામાં :



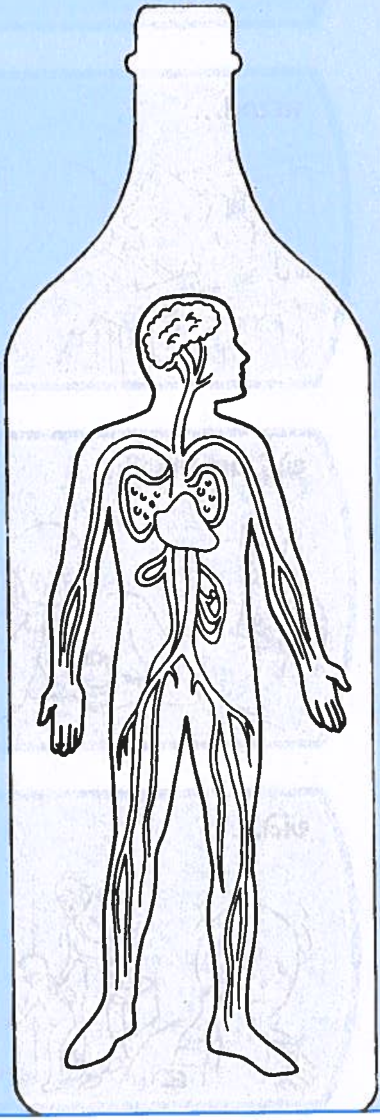
કેટલાક લોકો પોતાની શરમાળ પ્રકૃતિ કે લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતા હોય છે ત્યારે તેમાંથી બહાર આવવા દારૂને અજમાવે છે.

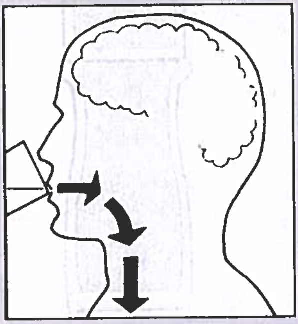
## અન્ય કારણો :

કૌટુંબિક ટેવ પણ વ્યક્તિને દારૂના સેવન માટે પ્રેરે છે. બાળકો ઘણી વખત માતાપિતાનું અનુકરણ કરે છે. સામાજિક કે સાંસ્કૃતિક વાતાવરણ પણ દારૂ પીવા માટે વ્યક્તિને પ્રેરે છે. ક્યારેક સામાજિક સંબંધો કે ધંધાકીય સંબંધો જાળવવા ખોટી શેહમાં આવીને પણ લોકો દારૂ પીએ છે. ક્યારેક વારસાગત રીતે પણ વ્યક્તિ વ્યસની બની શકે છે.

**પરંતુ હકીકતે દારૂ એ માત્ર અત્યંત ભ્રમકારક અને તકલાદી ઉપાય છે.**
**આ બધા પ્રશ્નોમાં એ તો ઊલટું પ્રશ્નોને વધુ ગૂંચવે છે ને જટિલ બનાવે છે.**

# દારૂની શરીર પર શી અસર થાય છે ?





## જ્યારે વ્યક્તિ દારૂ પીએ છે ત્યારે...

૧) સર્વપ્રથમ દારૂ મોંના કોષોને ઉત્તેજિત કરે છે અને આગળ ધપે છે. ત્યારબાદ...

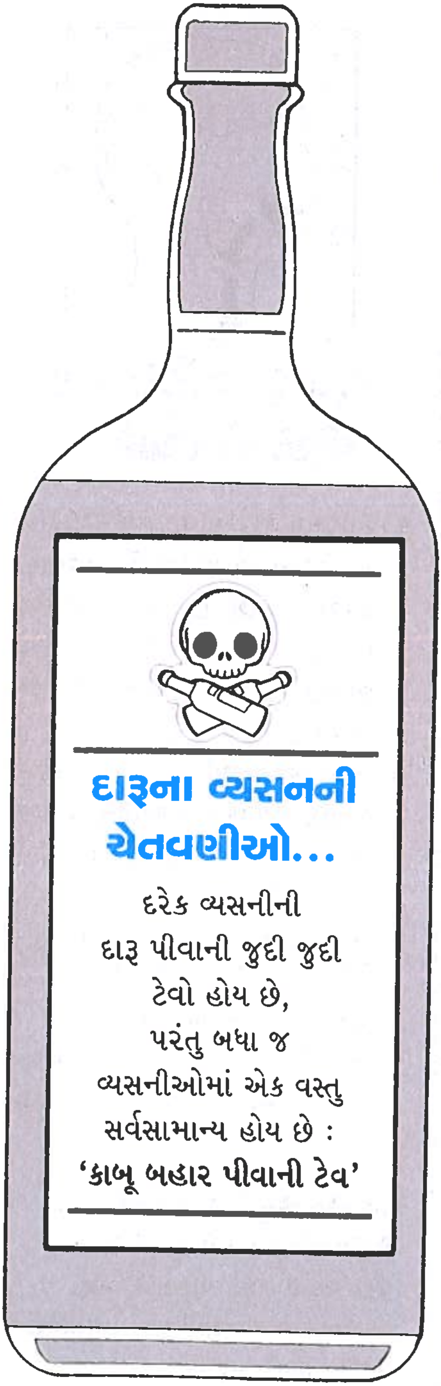
૨) જઠરમાં પ્રવેશે છે. અહીં પીવાયેલા દારૂનો કેટલોક ભાગ લોહીમાં શોષાઈ જાય છે. બાકીનો દારૂ નાના આંતરડામાં જાય છે.

૩) નાના આંતરડામાં દારૂ ખૂબ જ ઝડપથી શોષાઈ જાય છે અને લોહીના પ્રવાહમાં ભળી જાય છે. (ખોરાકની હાજરી હોય તો શોષણની પ્રક્રિયા ધીમી બને છે.)

૪) લોહી દ્વારા આખાય શરીરમાં પહોંચી ગયેલો વધારે પડતો દારૂ હૃદયના કોષોને નુકસાન પહોંચાડે છે.

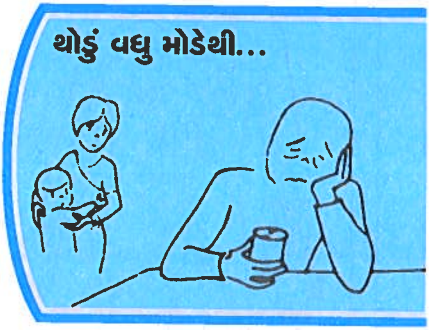
૫) ત્યારબાદ દારૂની મોટાભાગની ચયાપચયની ક્રિયા યકૃત(લીવર)માં થાય છે.

**દારૂ એક એવું વિશિષ્ટ પ્રવાહી છે કે જેનું પાચન કરવાની હોજરીને જરૂર પડતી નથી. પરિણામે, મોટા ભાગનો દારૂ હોજરીમાં દાખલ થતાંવેંત જ લોહીમાં ભળી જાય છે.**


દારૂના વ્યસનની
ચેતવણીઓ...
દરેક વ્યસનીની
દારૂ પીવાની જુદી જુદી
ટેવો હોય છે,
પરંતુ બધા જ
વ્યસનીઓમાં એક વસ્તુ
સર્વસામાન્ય હોય છે :
'કાબૂ બહાર પીવાની ટેવ'

શરૂઆતમાં...

મધ્યમાં...


થોડું વધુ મોડેથી...

અંતે...

• વ્યક્તિ પોતાના પ્રશ્નો કે માનસિક તાણથી મુક્ત થવા દારૂ પીએ છે. • 'ચોક્કસ છોડી દેશે' એવાં વચનો આપી તેનો ભંગ કરે છે. • પોતાને જોઈતો 'મૂડ' લાવવા દરેક વખતે તેણે વધુ ને વધુ દારૂ પીવો પડે છે. • એક વખત પીવાનું શરૂ કરે પછી તેને બંધ કરવાનું મુશ્કેલ છે.

• વ્યક્તિને પોતાના દરેક કામ પહેલાં દારૂની જરૂર પડે છે. • લોકોથી દૂર ભાગે છે, લોકો પર અવિશ્વાસ ધરાવે છે. • પોતાની બધી જ મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ ગુમાવે છે, કોઈપણ પ્રકારની જવાબદારી નિભાવવા અક્ષમ બને છે. નોકરી કે વ્યવસાયમાં વારેવારે ગેરહાજર રહે છે. • જમવામાં ભાગ્યે જ દેખાય. પોષક તત્ત્વોના અભાવથી પીડાય અને ધ્રૂજે છે.

• વ્યક્તિ છેલ્લી કક્ષાએ પહોંચી જાય છે. • અત્યંત પીડાદાયક કે દુઃખદાયક બનવા છતાં દારૂ ઢીંચે રાખે છે, શારીરિક- સામાજિક-કૌટુંબિક ખાનાખરાબીનો અનુભવ કરવા છતાં દારૂ પીધે રાખે છે અને અંતે વિનાશ સર્જે છે.

• વ્યસની 'પોતે હવે નથી પીતો' એમ કહી છાનોમાનો દારૂની ટેવ ચાલુ રાખે છે. • વહેલી સવારે અથવા મોડી રાતે પીએ છે. • દારૂ પીધા સિવાય પોતાના રોજિંદા કામોમાં પરોવાઈ શકતો નથી. • વધુ ને વધુ દારૂ પીવા છતાં તેને પોતે ધારેલો મૂડ જમાવવા માટે ખૂબ મુશ્કેલી પડે છે. પરિણામે તેને ખબર સુધ્ધાં રહેતી નથી કે તેણે કેટલો દારૂ પીધો છે !

*દારૂના વ્યસનની શરૂઆતની અવસ્થામાં તેને પાછો વાળવાનું સહેલું છે અને તેને સાજા થવાની તકો ઘણી વધુ છે.*

**આ ઉપરાંત**

વ્યસની... *'બ્લેક આઉટ'* અનુભવે છે... વ્યસનીને યાદ રહી શકતું નથી - પોતે દારૂ પીતો હતો તે દરમ્યાન શું બન્યું.

**વ્યક્તિત્વ બદલાઈ જાય છે :**

વ્યસની વધુ 'ટેન્શન' અનુભવે છે, તેનો સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય છે, ઈર્ષાળુ બને છે, પોતાનો વ્યર્થ બચાવ કર્યા કરે છે, એકલા રહેવાનું વધુ પસંદ કરે છે.

# દારૂનો નશો ચડવાનાં જુદાં જુદાં પગથિયાં...

**પહેલું પગથિયું :**

માનસિક રાહત, ચિંતાઓ અને અન્ય પ્રશ્નોથી મુક્ત થયાનો ભ્રમ, બોલકણાપણું અને યોગ્ય નિર્ણય લેવાની શક્તિનો થોડોક અભાવ વગેરે અનુભવાય છે.

*(લોહીમાં દારૂનું પ્રમાણ ૫૦-૧૦૦ મિ.ગ્રા.%)*

**બીજું પગથિયું :**

વધારે સંવેદનશીલ, અસ્થિરતાભર્યો વર્તાવ, મંદબુદ્ધિપણું, મંદ પ્રતિભાવ, અત્યંત નબળી નિર્ણયશક્તિ અને શારીરિક ક્રિયાઓ ઉપર કાબૂ ગુમાવવો વગેરે અસરો અનુભવાય છે.

*(લોહીમાં દારૂનું પ્રમાણ ૧૦૦-૨૦૦ મિ.ગ્રા.%)*

**ત્રીજું પગથિયું :**

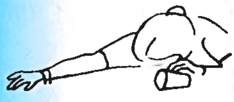
ડગમગતા પગ, પળમાં મિજાજી, પળમાં ભયભીત અને પળમાં ક્રોધિત એવો અણધાર્યો વર્તાવ, થોથરાતી જીભ, ડબલ દૃષ્ટિ...

*(લોહીમાં દારૂનું પ્રમાણ ૨૦૦-૩૦૦ મિ.ગ્રા.%)*

**ચોથું પગથિયું :**

ધીમે ધીમે મંદ થતી જતી ચેતના, ચાલવા માટે કે ઊભા રહેવા માટે અસમર્થ, પક્ષઘાત જેવો અનુભવ, ઊલટીઓ થાય...

*(લોહીમાં દારૂનું પ્રમાણ ૩૦૦-૪૦૦ મિ.ગ્રા.%)*



**પાંચમું પગથિયું :**

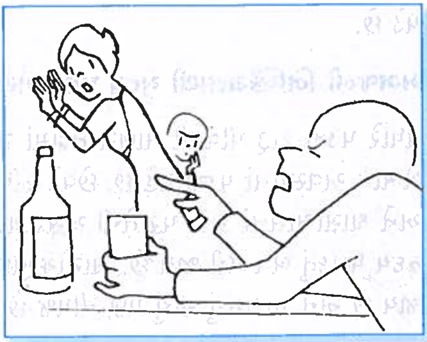
સંપૂર્ણપણે બેભાન, બહુ જ થોડી પ્રતિક્રિયા અથવા તો બિલકુલ પ્રતિક્રિયા-શૂન્ય, શ્વસનક્રિયા મંદ પડતાં મૃત્યુ પણ આવી શકે.

*(લોહીમાં દારૂનું પ્રમાણ ૪૦૦-૫૦૦ મિ.ગ્રા.%, ૫૦૦થી વધુ મિ.ગ્રા.% નિશ્ચિત મૃત્યુ)*

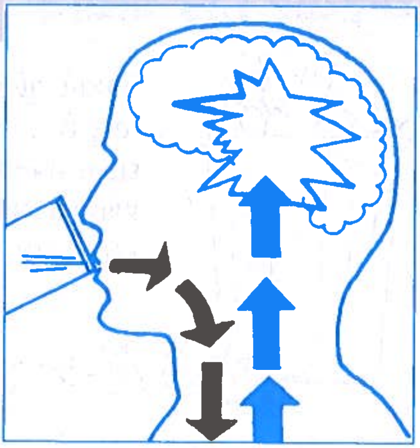
# વારંવાર દારૂ પીવાથી...

મેલબોર્ન યુનિવર્સિટીના કુલપતિએ પોતાના એક બયાનમાં લખ્યું છે કે 'શરીરમાં એવો એક પણ ભાગ નથી કે જેને દારૂના સેવનથી નુકસાન થતું ન હોય.' વૈજ્ઞાનિકોએ અનેક પ્રયોગોથી સાબિત પણ કર્યું છે કે દારૂથી શરીરને અને મગજને ખૂબ જ નુકસાન થાય છે.

- યકૃત(લીવર)ને ભયંકર ઈજા પહોંચે છે, યકૃતમાં સિરોસીસ નામનો જીવલેણ રોગ લાગુ પડે છે, યકૃતમાં કેન્સર પણ લાગુ પડે છે.
- જુદા જુદા હૃદયરોગ લાગુ પડે છે, હૃદય પહોળું થાય છે, અંતે હૃદય કાર્ય કરતું બંધ પણ પડી જાય છે.
- પાચન માર્ગને ઈજા પહોંચાડે છે. મુખ, જઠર, આંતરડાં, સ્વાદુપિંડ વગેરે તમામ ભાગોને દારૂ નુકસાન પહોંચાડે છે. જઠરમાં ચાંદાઓ (અલ્સર) પડે છે, ગેસ્ટ્રાઈટીસ નામનો અસહ્ય રોગ થાય છે.
- મુખગુહાનું કેન્સર અથવા હોજરીનું કેન્સર થાય છે.
- દારૂ મગજના કોષોને કાયમી અને ગંભીર ઈજા પહોંચાડે છે. સાયકોસીસ જેવા ભયંકર મગજના રોગો થાય છે.
- શરીરમાં પોષક તત્ત્વોની ઊણપ ઊભી થાય છે, કારણ કે દારૂમાં કોઈ પ્રકારનાં પોષક તત્ત્વો નથી. તે શરીરના કેટલાંક વિટામિન્સ, ખનિજતત્ત્વોને લૂંટે છે અને શરીરની પાચન ક્રિયામાં આડખીલીરૂપ બને છે.
- દારૂ લોહીમાં ભળતાં મગજના કેન્દ્રોની કાર્યવાહી મંદ પડે છે, ચિત્તભ્રમ અને યાદશક્તિનો અભાવ ઊભો થાય છે.
- શરીરના સ્નાયુઓ અને હાડકાંને નબળાં બનાવે છે.



# દારૂ અને મગજ...



થોડીક ક્ષણો માટે ચિંતા-મુક્તિનો આભાસ કરાવતો દારૂ, મગજ પર કેવી ભયંકર અસર ઉપજાવે છે! દારૂ વિશ્વના અત્યંત અસાધારણ કોમ્પ્યુટર સમા માનવ-મગજનું તંત્ર ખોરવી નાંખે છે.

## વ્યસની કેવી રીતે મગજ પરથી કાબૂ ગુમાવે છે...

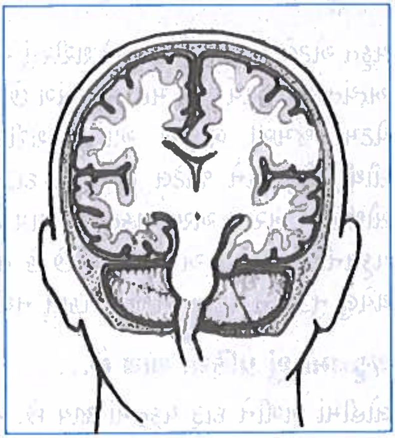
દારૂથી મગજની ક્રિયાશક્તિ મંદ પડે છે. લોહીમાં ભળીને દારૂ મગજ સુધી પહોંચે છે કે તરત જ મગજના કોષો પર, મગજનાં જુદાં જુદાં કાર્યકેન્દ્રો પર તેની અસર શરૂ થઈ જાય છે.

મગજના એક કોષથી બીજા કોષ સુધી સંદેશો લઈ જતાં રસાયણોને 'ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ' કહેવાય છે. દારૂની અસર આવાં ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ પર પણ થાય છે. GABA અને EAA નામનાં બે ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ પર એવી જ અસર થાય છે. આને કારણે વ્યક્તિ વાતોડિયો અને તુંડમિજાજી બને છે. તે માનસિક સંતુલન ગુમાવી બેસે છે. તેની ઝઘડાખોરવૃત્તિ અને હિંસકવૃત્તિમાં ઉછાળ આવે છે. માનસિક સંતુલન ગુમાવી બેસે છે. દૃષ્ટિ ધૂંધળી બને છે. મગજનો સ્નાયુઓ પરનો કાબૂ ઓછો થઈ જતાં હાથમાં ધ્રુજારી આવે છે. પગ લથડે છે. ઉચ્ચારો અસ્પષ્ટ બને છે. ત્વરિત નિર્ણયશક્તિ ને પ્રતિક્રિયા મંદ પડે છે.

## મગજની નિષ્ક્રિયતાથી મૃત્યુ પણ થાય છે...

વધારે પડતો દારૂ પીવાથી માણસ તંદ્રામાં સરી પડે છે. બેભાન અવસ્થામાં પડ્યો રહે છે. છેવટે રુધિરાભિસરણ અને શ્વાસોશ્વાસનાં કેન્દ્રો પર તેની અસર થાય છે, તેથી હૃદય ધબકતું બંધ પડી જાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ બંધ થઈ જાય છે અને માણસનું મૃત્યુ પણ નીપજે છે.

## મગજના અતિ મહત્ત્વના ભાગ પર ઈજા થાય છે...



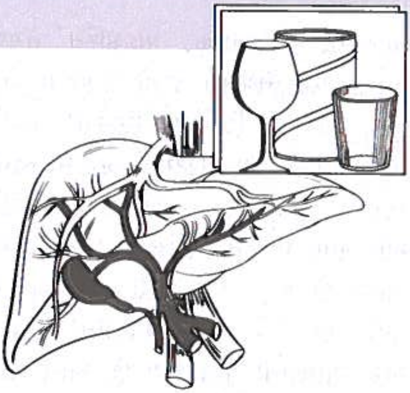
માણસની લાગણીઓ, યાદશક્તિ તેમજ વર્તણૂક પર નિયંત્રણ કરતો મગજનો એક ભાગ 'મિઝો લિમ્બિક સિસ્ટમ' તરીકે ઓળખાય છે. આ સિસ્ટમનો એક મહત્ત્વનો અંશ 'ન્યુક્લીઅસ એક્યુમ્બેન્સ' તરીકે ઓળખાય છે. તે મગજના મધ્યભાગમાં આવેલ છે. દારૂ જ્યારે લોહી દ્વારા મગજમાં પહોંચે છે ત્યારે અહીં 'ડોપામીન' નામના એક રસાયણની વૃદ્ધિ થાય છે. આને લીધે માણસ શિસ્તપૂર્વકની વર્તણૂક ગુમાવે છે. ક્યાં ઝાડો-પેશાબ કરવા તેનું પણ તેને ભાન રહેતું નથી.

આવી વ્યક્તિ સામાજિક નીતિ-નિયમની જવાબદારી ભૂલી બેસે છે. પરિણામે દારૂ પીનાર પોતાને આસપાસના સમાજ અને વાતાવરણથી અલગ સમજવા લાગે છે. આમ, આજુબાજુનાં બંધનોમાંથી મુક્તિ મેળવવાના આભાસથી તેને માનસિક તાણ અને ચિંતા ઓછાં થયેલાં લાગે છે. તેથી તેને સુખનો-શાંતિનો ભ્રમ થાય છે. આ ચિંતા-મુક્તિના એક આભાસથી આકર્ષાઈને લોકો દારૂ પીવા પ્રેરાય છે. હકીકતે આ આભાસ અત્યંત ઠગારો છે. કારણ કે તેનાથી તેની ચિંતાના મૂળ વાસ્તવિક કારણો તો દૂર થતાં જ નથી, પરંતુ તે માણસ વાસ્તવિકતાને અવગણીને વધુ ને વધુ ફસાતો જાય છે.

દારૂ મગજના કોષોને ધીમે ધીમે નષ્ટ કરે છે. મગજના કોષોના એન.એમ.ડી.એ. (N.M.D.A.) રિસેપ્ટર પર દારૂની અસર થાય છે. પરિણામે, મગજના કોષોમાં અત્યંત જરૂરી એવા મેગ્નેશિયમનું પ્રમાણ ઘટે છે અને કેલ્શિયમનું પ્રમાણ વધે છે. તેથી કોષો નાશ પામે છે. આ ઉપરાંત યકૃત(Liver)માં દારૂના ચયાપચયને લીધે 'એસિટાલ્ડિહાઈડ' અને 'ફ્રી રેડિકલ્સ' નામનાં ઝેરી રસાયણો ઉત્પન્ન થાય છે, તે પણ મગજના કોષોને અત્યંત હાનિ પહોંચાડે છે.

દારૂથી ઊભી થતી વિટામિન-બી૧(Thiamine)ની ઊણપ મગજ ઉપર અસર કરે છે અને 'કોર્સાકોફ્સ સિન્ડ્રોમ' નામનો ભયંકર રોગ થાય છે. આ રોગમાં વ્યક્તિની યાદશક્તિ, સમજણશક્તિ અને કાર્યશક્તિ ઉપર ગંભીર ઈજા થાય છે અને મગજના કોષોને ખૂબ નુકસાન પહોંચે છે.

# યકૃત અને દારૂ :

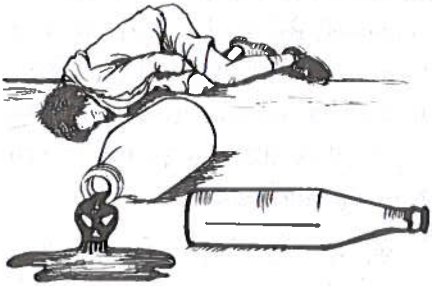


યકૃત એટલે કે લીવર (Liver) શરીરનું એક અત્યંત અનિવાર્ય અને મહત્ત્વનું અંગ છે. તે પેટમાં જમણી બાજુએ આવેલું શરીરનું સૌથી મોટું અને જટિલ અંગ છે. દારૂની સૌથી વધુ ખરાબ અસર યકૃત પર થાય છે. યકૃતની બાબતમાં એ નોંધનીય છે કે તેને થયેલું નુકસાન કદીય મિટાવી શકાતું નથી.

## યકૃતમાં શું પ્રક્રિયા થાય છે...

લોહીમાં ભળીને દારૂ યકૃતમાં જાય છે. અહીં તેનું રાસાયણિક વિઘટન (ચયાપચય) થાય છે. પરિણામે દારૂમાંથી એસિટાલ્ડિહાઇડ નામનું રસાયણ બને છે. તેમાંથી કાર્બનડાયોક્સાઇડ અને પાણી બને છે.

*દારૂ ⇨ એસિટાલ્ડિહાઇડ ⇨ કાર્બનડાયોક્સાઇડ + પાણી*



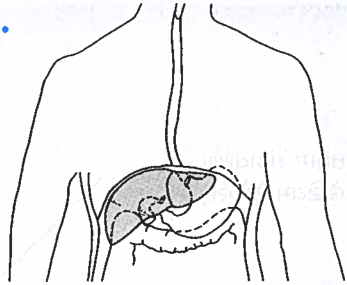
આ એસિટાલ્ડિહાઇડ, યકૃતના કોષોનાં પ્રોટીન સાથે રાસાયણિક પ્રક્રિયા કરીને તેને નકામાં બનાવી દે છે. પરિણામે કોષો ફૂલી જાય છે. કોષોમાં ચરબી જમા થાય છે. આથી યકૃત ફૂલે છે. આને *ફેટી લિવર* (Fatty Liver) કહે છે. આ અવસ્થામાં યકૃતની કાર્યશક્તિ મંદ પડે છે. આ અવસ્થા પછી પણ જો દારૂથી નુકસાન આગળ વધતું રહે તો 'આલ્કોહોલિક હિપેટાઇટીસ'થી યકૃત પીડાય છે.

## સિરોસિસ શું છે?

યકૃતમાં દારૂની ચયાપચયની પ્રક્રિયા થાય છે ત્યારે એસિટાલ્ડિહાઇડ ઉપરાંત 'ઓક્સિડેટિવ ફ્રી રેડિકલ્સ' નામનું રસાયણ પણ પેદા થાય છે. આ રસાયણ, યકૃતના *'સાયટોક્રોમ-પી-૪૫૦'* નામના રસાયણનો નાશ કરે છે. આ *સાયટોક્રોમ* રસાયણ યકૃતની જીવંતતા માટે અતિ આવશ્યક છે. તેનો નાશ થતાં યકૃતના કોષો નાશ પામે છે.

આમ, આ બંને તત્ત્વોને લીધે યકૃતના કોષો નાશ પામતા જાય છે. પરિણામે યકૃતમાં સિરોસિસ નામનો જીવલેણ રોગ થાય છે.

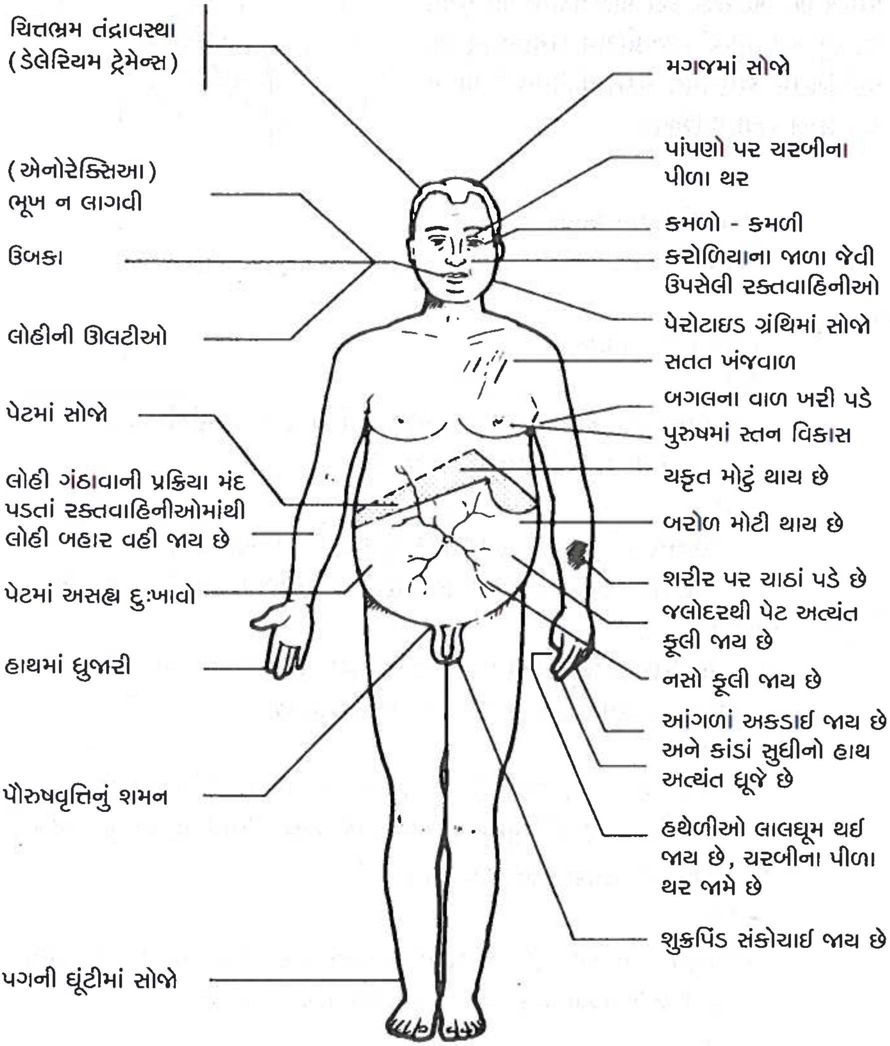
## યકૃતમાં સિરોસિસ શું નુકસાન કરે છે...



સિરોસિસમાં યકૃતના કોષોને ભયંકર ઈજા પહોંચે છે. આ ઈજા કદી પણ મટી શકતી નથી. યકૃતનું એક મુખ્ય કાર્ય પ્રોટીન બનાવવાનું છે. સિરોસિસમાં સપડાયેલું યકૃત પ્રોટીનનું ઉત્પાદન કરી શકતું નથી. પરિણામે -

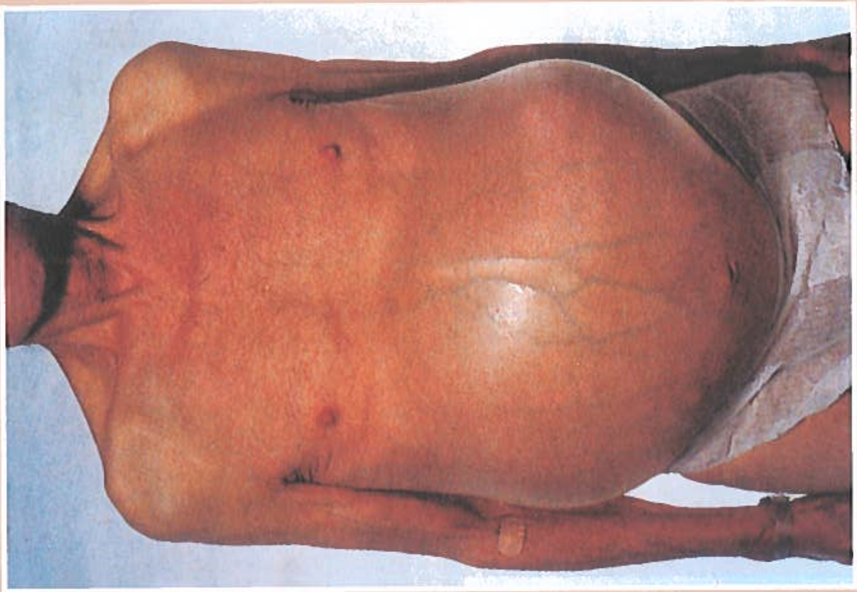
- શરીરે સોજા આવે છે.
- જલોદર થાય છે.
- અન્નનળીના નીચેના ભાગમાં મસા જેવું થાય છે. તેમાંથી લોહી પડે છે અને તેથી લોહીની ઊલટીઓ થાય છે.
- સામાન્ય રીતે તબીબી પરીક્ષણો એવું કહે છે કે સિરોસિસની બાબત છે ત્યાં સુધી, લોહીની પ્રથમ ઊલટી થયા બાદ વ્યસની વધુમાં વધુ દોઢ વર્ષ જીવે છે.
- સિરોસિસથી દર્દી બેભાન અવસ્થામાં સરી પડે છે અને બેભાન અવસ્થામાં જ મૃત્યુ પામે છે. આને 'હીપેટિક કોમા' કહે છે.
- સિરોસિસને લીધે કિડનીનું કાર્ય મંદ પડે છે અને છેવટે તે કામ કરતી બંધ થાય છે. છેવટે દર્દી મૃત્યુ પણ પામે છે. આને હિપેટો-રિનલ શટ-ડાઉન (Hepatorenal shut-down) કહે છે.
- સિરોસિસને લીધે લોહીની ગંઠાઈ જવાની પ્રક્રિયા પણ મંદ પડે છે. આથી જુદી જુદી જગ્યાએથી શરીરમાં લોહીસ્રાવ થવા માંડે છે.

**આમ, સિરોસિસ એક અત્યંત પીડાદાયક અને અનેકવિધ વિકૃતિઓ નોતરતો યકૃતનો જીવલેણ રોગ છે. એક વાર સિરોસિસ થયા પછી માનવીને જીવવાની તકો લગભગ શૂન્ય થઈ જાય છે.**




**દારૂના સેવનને લીધે યકૃતમાં અનેક પ્રકારની જીવલેણ હાનિ થાય છે, અને તેને કારણે આવી અનેક શારીરિક સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે.**

# દારૂના સેવનથી થતા ભયાનક રોગો

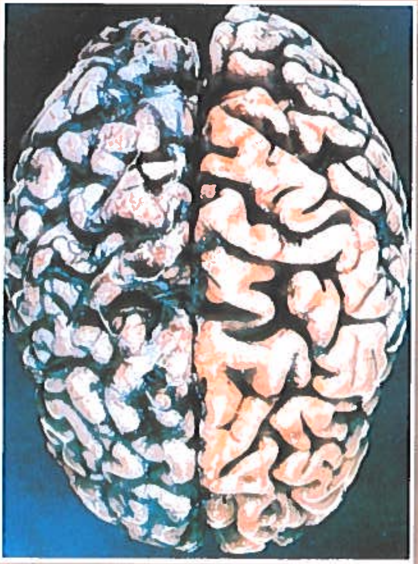


દારૂથી થતો ભયાનક રોગ - જલોદર.
જલોદરથી અત્યંત ફૂલી ગયેલું પેટ અને ઊપસી આવેલી નસો.

દારૂથી કમળો-કમળી અને યકૃતમાં સિરોસિસ જેવા જીવલેણ રોગ થાય છે
અને લોહીની ઊલટીઓ સાથે દરદી મૃત્યુ પામે છે.

# દારૂના સેવનથી શરીર પર થતી વિવિધ અસરો

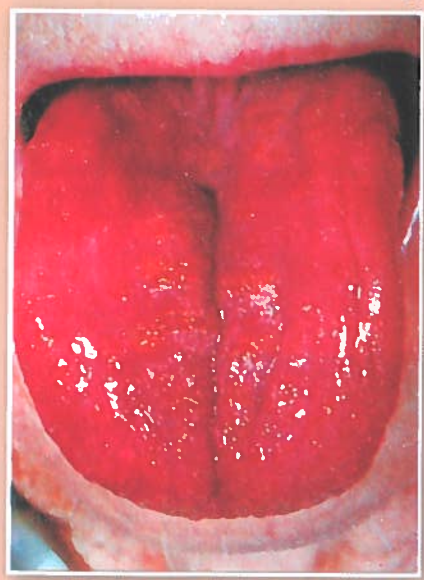
૧.



૪.

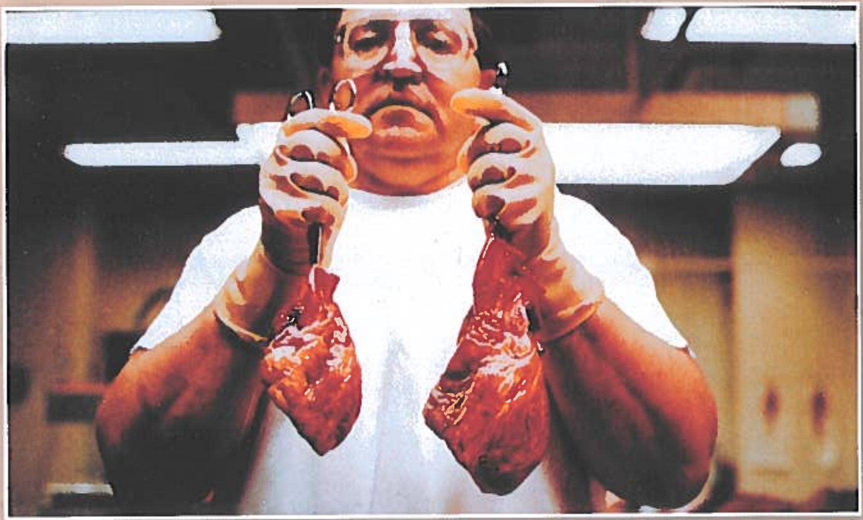
૨.

૩.



૫.

# દારૂના વ્યસનથી શરીર પર થતું ભયાનક નુકસાન

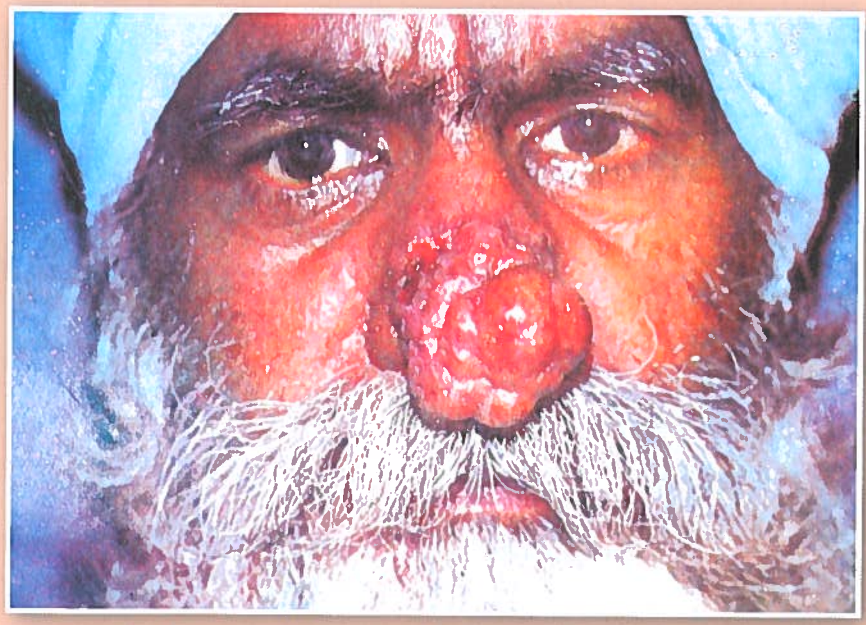


૬.

૭.

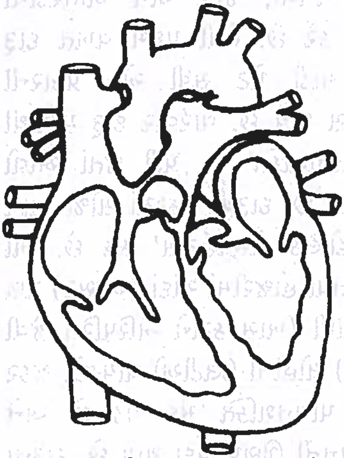
૧. રક્તવાહિનીઓમાં વધુ ઝડપથી લોહી ફરતાં હથેળીઓ લાલઘૂમ થાય છે.
૨. હૃદયના સ્નાયુઓને ભયંકર નુકસાન થાય છે. હૃદય પહોળું થઈ જાય છે.
૩. જીભ આવી લાલઘૂમ (પામર એરિટેમા) આળી થઈ જાય છે. જીભની સંવેદના ઘટી જાય છે.
૪. મગજના કોષો ખવાઈ જાય છે અને આવું અનિવાર્ય નુકસાન થાય છે. (સેરિબ્રલ એટ્રોફી)
૫. હાડકાંમાંથી કેલ્શિયમ ઘટી જતાં આવાં જાળીવાળાં પોલાં થઈ જાય છે. પરિણામે સહેલાઈથી ફ્રેક્ચર થાય છે.
૬. સામાન્ય માણસનું હૃદય અને દારૂડિયાનું પહોળું થઈ ગયેલું હૃદય.
૭. આખા શરીરે ચામડીના જાતજાતના ભયાનક રોગ થાય છે. તેમાંનો એક રોગ - સોરાયસિસ.

દારૂના વ્યસનીને મોં પર ચામડીનો આવો પીડાદાયક રોગ થાય છે.
(પર્ફાઈરિયા ક્યુટેનિયા ટારડા)



દારૂ પીવાથી નાકના અગ્રભાગમાં 'રાઈનોફાયમા' નામનો આવો રોગ થાય છે.

# દારૂ અને હૃદય તથા રુધિરાભિસરણ તંત્ર :



શરીરમાં હૃદય અને લોહીનું પરિભ્રમણ કરતી રક્તવાહિનીઓ ઉપર દારૂની ખૂબ જ ઘેરી અસર પડે છે.

દારૂ પીવાથી શરૂઆતમાં ચામડીની નીચે આવેલી રક્તવાહિનીઓ પહોળી થાય છે. આને લીધે તેમાં લોહી વહેવાનું પ્રમાણ વધે છે, તેથી એક પ્રકારની ગરમીનો અનુભવ થાય છે. કદાચ આ કારણોસર શરીરમાં દારૂ પીવા માટે લોકો પ્રેરાય છે. ખરેખર તો રક્તવાહિનીઓ પહોળી થવાથી શરીરની ગરમી વાતાવરણમાં વેડફાઈ જાય છે, જે નુકસાનકારક છે.

દારૂના સેવનથી શરૂઆતમાં હૃદયના ધબકારા અને બ્લડપ્રેશર થોડું વધે છે. દારૂનું વધારે પ્રમાણ હૃદયની ધબકવાની પ્રક્રિયા ઉપર અવળી અસર કરે છે. દારૂનું કાયમી સેવન કરનારાના બ્લડપ્રેશરમાં કાયમી વધારો થાય છે. ઊંચું બ્લડપ્રેશર અનેક ઉપાધિઓ નોતરે છે. ઊંચા બ્લડપ્રેશરને લીધે હાર્ટ એટેકથી માંડીને મગજ પરના સ્ટ્રોક સુધીના અનેક પ્રશ્નો ઉદ્ભવી શકે છે. લગભગ ૫૦% દારૂડિયા લોહીના ઊંચા દબાણથી પીડાય છે.

દારૂની અને દારૂના ચયાપચયથી પેદા થતા એસિટાલ્ડિહાઈડ (Acetaldehyde) અને 'ફ્રી રેડીકલ્સ'ની હૃદયના કોષો ઉપર સીધી અસર થાય છે. તે હૃદયની કાર્ય કરવાની શક્તિમાં ઘટાડો કરે છે. હૃદયના કોષો નબળા પડે છે અને હૃદય પહોળું થાય છે. ધબકારા અનિયમિત બને છે. આને આલ્કોહોલિક માયો કાર્ડીઓપથી અથવા AHMD (Alcoholic Heart Muscle Disease) કહે છે. અંતે હૃદય કામ કરતું અટકી જાય છે અને મૃત્યુ થાય છે.

**'છેલ્લાં સંશોધનો મુજબ, કોઈપણ દેશમાં માથાદીઠ દારૂનો વપરાશ અને દારૂને કારણે થતી સમસ્યાઓ વચ્ચે સીધો સંબંધ હોય છે. આમાં દારૂની ઉપલબ્ધતા ચાવીનો ભાગ ભજવે છે.'**

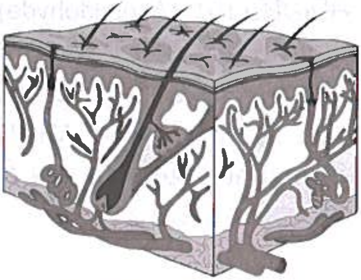
**- ડૉ. એમ. ગોરમેન**

**(સેન્ટર ઑફ આલ્કોહોલિક સ્ટડીઝ, ન્યુજર્સી, યુ.એસ.એ.)**

## દારૂ અને પાચનતંત્ર :

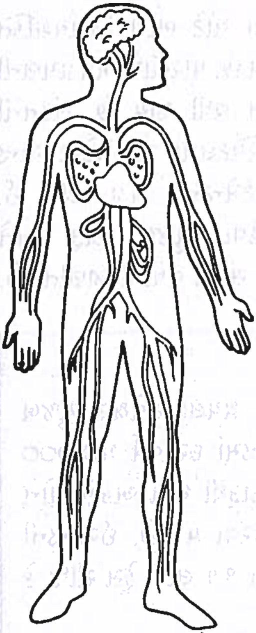
દારૂ મોં, અન્નનળી, જઠર અને આંતરડાની સપાટીને ઉત્તેજિત કરે છે. તેથી પ્રથમ વખત દારૂ પીનારાને મોંથી માંડી પેટ સુધી એક પ્રકારની બળતરાનો અહેસાસ થાય છે. વારંવાર દારૂ પીવાથી આ સપાટીની ચેતનાશક્તિ મંદ પડી જતાં આવો અનુભવ ઓછો થાય છે. દારૂથી જઠરમાં સોજો આવે છે, જેને 'આલ્કોહોલિક ગેસ્ટ્રાઇટીસ' કહે છે. આ ઉપરાંત એસિડિટી તથા હોજરીમાં ચાંદાં (અલ્સર) પણ થાય છે. દારૂ પીવાથી (ખાસ કરીને એસ્પિરિન જેવી દવાની ગોળી સાથે) લોહીની ઉલટીઓ થાય છે. જઠર અને આંતરડાંની પાચનશક્તિ મંદ પડે છે અને જાતજાતનાં વિટામિનની ઊણપ પેદા થાય છે. દારૂના સેવનથી જઠર, આંતરડાં અને મોંનાં કેન્સર પણ થાય છે. દારૂથી સ્વાદુપિંડ પર સોજો આવતાં 'એક્યુટ પેન્ક્રીયેટાઇટિસ' નામનો રોગ થાય છે.

## દારૂ અને ચામડી :



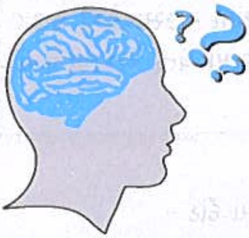
દારૂના સેવનથી સોરાયસીસ (Psoriasis) જેવો ભયાનક ચામડીનો રોગ થાય છે. લંડનની એક હૉસ્પિટલમાં ૧૦૦ સોરાયસિસના દર્દીઓનો અભ્યાસ કરતાં માલૂમ પડ્યું કે તેમાંથી ૩૯ અઠંગ દારૂડિયા હતા. દારૂથી થતો ચામડીનો બીજો ભયંકર રોગ 'ડિસ્કોઈડ એક્ઝિમા' નામથી ઓળખાય છે. તેમાં રૂપિયાના સિક્કા જેવું ચામડી પર ઊપસેલું ચાઠું થાય છે. આ રોગના ૯૦% દર્દીઓ દારૂડિયા હોવાનું માલૂમ પડ્યું છે. આ ઉપરાંત ચહેરા ઉપર રોઝેસિઆ (Rosacea) તથા નાક ઉપર ર્‌હાઈનોફાયમા (Rhinophyma) નામના ચામડીના રોગો થાય છે. પોરફાયરીઆ ક્યુટેનીઆ ટાર્ડા (PCT) નામનો ચામડીનો રોગ પણ દારૂને લીધે થાય છે. દારૂ શરીરની રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ ઘટાડે છે. જેથી, દાદર, કરોળિયા જેવા ચેપી રોગો પણ થાય છે. દારૂડિયાનો ચહેરો અને આંખો લાલ રહે છે. ચહેરા પર અને હાથની હથેળીમાં ચામડી નીચેની રક્તવાહિનીઓ કાયમી રીતે પહોળી થઈ જતાં કરોળિયાનાં જાળાં જેવી દેખાય છે. આને 'સ્પાઈડર એન્જિઓમા' કહે છે.

## દારૂ અને હાડકાં તથા સ્નાયુઓ :



દારૂથી હાડકાં પોચાં પડી જાય છે જેને ઓસ્ટિયોપરોસિસ (osteoporosis) કહે છે. હાડકાં પોચાં પડતાં નજીવા કારણોસર ફ્રેક્ચર થાય છે તથા સાંધા અને કમરનો દુખાવો પણ રહે છે. દારૂથી પેશાબમાં મૅગ્નેશિયમનું ધોવાણ તથાં શરીરમાં તેની અછત ઊભી થાય છે. તદ્ઉપરાંત કેલ્શિયમ અને વિટામિન 'ડી' ની પણ અછત ઊભી થાય છે. દારૂ શરીરમાં ઝીંકની પણ અછત ઊભી કરે છે. શરીરમાં હાડકાંની મજબૂતાઈ માટે આ તત્ત્વો અનિવાર્ય છે. તેના અભાવથી દારૂડિયાના ખભા અને થાપાના સ્નાયુઓ નબળા અને પાતળાં થઈ જાય છે, જેને આલ્કોહોલિક પ્રોક્ઝિમલ માયોપથી (Alcoholic Proximal Myopathy or AMD) કહે છે. આ કારણોસર વ્યક્તિને ઊભા થવામાં, ચાલવામાં અને વજન ઊંચકવામાં તકલીફ પડે છે અને અંતે અપંગ જેવો બની જાય છે.

## દારૂ અને માનસિક દર્દો :

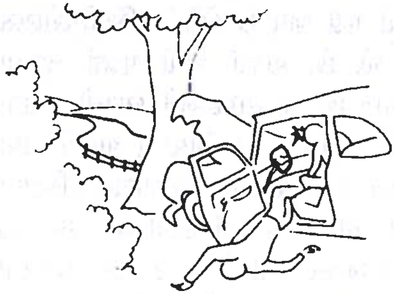


મેસેચ્યુસેટ્સના ડૉ. નેઈલ ડેકોન માનસિક દર્દોના કેસોના કરવામાં આવેલા અભ્યાસના અંતે જણાવે છે કે 'મેસેચ્યુસેટ્સ શહેરની માનસિક દર્દોના નિવારણ માટેની હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવતા દર્દીઓમાંથી મોટા ભાગના દર્દીઓના રોગોનું મુખ્ય કારણ વધુ પડતું મદ્યપાન હોવાનું જણાય છે.

## દારૂ અને કાન :

આપણા અંતઃકર્ણ(કાનના અંદરના ભાગમાં)માં એક વિશિષ્ટ પ્રવાહી રહેલું છે, જેની ઘનતાને લીધે મગજ શરીરની સમતુલાનું સંચાલન કરે છે. જ્યારે વ્યક્તિ દારૂ પીએ છે ત્યારે એ વિશિષ્ટ પ્રવાહીની ઘનતા બદલાય છે, પરિણામે મગજ સહેજ અસંતુલિત સ્પંદનો અનુભવે છે. અને પરિણામે દારૂ પીનાર શરીરની સમતુલા ગુમાવી બેસે છે.

# દારૂ અને અકસ્માતો :



દારૂ પીધેલ વ્યક્તિ મોટે ભાગે નિર્ણયશક્તિ ગુમાવી બેસતી હોય છે. પરિણામે અથડામણની શક્યતાઓ અત્યંત વધી જાય છે. લંડનની કિંગ્સ કૉલેજ હૉસ્પિટલના ઍક્સિડેન્ટ એન્ડ ઈમરજન્સી ડિપાર્ટમેન્ટના વડા શ્રી ઈ. ગ્લુક્સમેનના કહેવા મુજબ દારૂ અને અકસ્માતો વચ્ચેનો સંબંધ વર્ષોથી જાણીતો છે.

### દારૂ અને રસ્તા પર થતા અકસ્માતો

કોમ્યુનીટી અગેઈન્સ્ટ ડ્રંકન ડ્રાઈવિંગ (CADD) દ્વારા થયેલાં સર્વેક્ષણ મુજબ ભારતમાં ૭૦% અકસ્માતો માટે દારૂ જવાબદાર છે. ઈંગ્લેન્ડમાં દર વર્ષે ૫૦,૦૦૦ લોકોનાં મૃત્યુ દારૂને લીધે થતાં અકસ્માતથી જ થાય છે. દારૂથી થતાં અકસ્માતોને લીધે દર વર્ષે ૫,૦૦,૦૦૦ લોકોને હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરવા પડે છે. ઈંગ્લેન્ડની ૨૦૧૪-૧૫ના સર્વેક્ષણ મુજબ હૉસ્પિટલોમાં દાખલ કરાયેલા ૧૧ લાખ કેસ સીધા કે આડકતરી રીતે દારૂ સાથે સંબંધિત હોય છે.

દારૂ પીને સ્કૂટર કે મોટરસાઈકલ ચલાવનારને દારૂ ન પીનારા ચાલકો કરતાં અકસ્માત થવાનો ભય ૭ ગણો વધારે છે. અને અકસ્માતથી મૃત્યુ ઊપજવાનો ભય ૧૭ ગણો વધારે છે. આ ઉપરાંત રાહદારીઓમાં પણ રાત્રે થતા અકસ્માતોમાં ૭૦% રાહદારીઓ દારૂ પીનારા જ માલૂમ પડ્યા છે. જ્યારે દિવસમાં થતા અકસ્માતોમાં ૩૩% રાહદારીઓ દારૂડિયા માલૂમ પડ્યા છે.

દરેક ૧૦૦ દારૂડિયા દીઠ -
૪૭ જણા દારૂની શરીર પરની ખરાબ અસરને કારણે મરે છે.
૧૮ જણા દારૂને લીધે થતા ખૂનથી મરે છે.
૧૭ જણા અકસ્માતથી મરે છે.
૧૧ જણા આપઘાતથી મરે છે.
માત્ર ૭ જણા જ કુદરતી કારણસર મરે છે.

**ભારતમાં દર ૯૬ મિનિટે એક ભારતીય દારૂના વ્યસનને કારણે મોતને ભેટે છે.**

### દારૂ અને ઘરમાં થતા અકસ્માતો...

ઇંગ્લેન્ડમાં દર વર્ષે ૬૦૦૦ વ્યક્તિઓ ઘરમાં થતા અકસ્માતથી મૃત્યુ પામે છે. અને ૨૦,૦૦,૦૦૦ વ્યક્તિઓ ઈજા પામે છે. આમાંથી ૩૩% ઘાતક અકસ્માતો દારૂને કારણે થાય છે. આ અકસ્માતો પડી જવાથી, દાઝી જવાથી, આગથી, દવાના અતિરેકથી અને ડૂબી જવાથી સર્જાય છે. લગભગ બધા જ દારૂડિયાઓ ધૂમ્રપાન કરતા જોવા મળે છે, જે અત્યંત ખતરનાક સંયોજન છે. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સના કોરોનરના રિપોર્ટ પ્રમાણે આગથી થતા મૃત્યુમાં ૩૯% મૃત્યુ દારૂને કારણે હોય છે. આમાંથી ૮૦% વ્યક્તિઓ માટે તે ઘાતક પુરવાર થાય છે.

### દારૂ અને ગુનાખોરી...

ઘરમાં થતી મારામારીથી માંડીને અનેક પ્રકારની ગુનાખોરી માટે દારૂની ભૂમિકા ઘણી ઊંચી છે. એક જર્મન સમાજશાસ્ત્રીની ગણતરી પ્રમાણે, મારામારીના ગુનાના ૬૩ ટકા, મિલકતના ગુનાના ૬૯ ટકા અને જાતીય ગુનાના ૭૦% ગુના દારૂ પીને થયેલા માલૂમ પડ્યા છે. ૭૦% હિંસક હુમલાઓ અને તેથી થતા મૃત્યુમાં, હુમલાખોર અથવા તો ભોગ બનનાર વ્યક્તિ અવશ્ય દારૂની વ્યસની હોય છે.

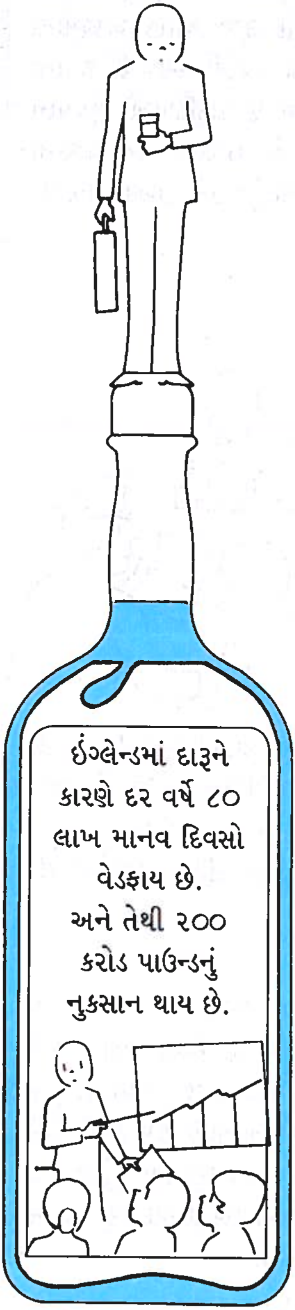
૫૦% ઘરફોડી કરનારાઓ, ચોરી કરતાં પહેલાં દારૂ પીધાનું કબૂલે છે. જેલમાં પુરાયેલા કેદીઓમાંથી ૪૦% કેદીઓ દારૂના વ્યસની હોવાનું માલૂમ પડ્યું છે.

ભારતમાં તમામ ગુનાઓમાં ૬૯% ગુના દારૂના વ્યસન સાથે સીધા સંકળાયેલા છે.

### દારૂ એક સામાજિક કુટેવ :

બોસ્ટનના ગુપ્ત રોગો અંગેના નિષ્ણાત શ્રી ટ્રાન્સો જણાવે છે કે ૭૦ થી ૮૦ ટકા માણસમાં ગુપ્ત રોગોનો ચેપ દારૂની અસર નીચે થાય છે. ડૉ. શેલર જણાવે છે કે ‘દારૂ પાયા વિના અનેક સ્ત્રીઓને આડે માર્ગે ચડાવવી અશક્ય છે.’ ગુપ્ત રોગોના પુસ્તકના લેખક ડૉ. ફીરલ જણાવે છે કે ‘મેં તપાસેલા દર્દીઓમાંથી ૭૫ ટકાને કેફી નશાથી ચેપ લાગ્યો હતો. આવા રોગો વારસામાં ઊતરે છે અને કુટુંબોનાં કુટુંબો તેમાં લય પામે છે.’ બ્રિટિશ મેડિકલ હેલ્થ બુલેટીન કહે છે : બળાત્કારના આરોપને કારણે સજા પામેલ કેસમાંથી ૫૦% આરોપીઓ દારૂડિયાઓ હોય છે.

# દારૂ અને કાર્યક્ષમતા :




સ્ટોકહોમમાં સ્વિડિશ લશ્કરમાં આ અંગે પ્રયોગ કરવામાં આવ્યા હતા. ૩૦ સેકન્ડમાં ૩૦ બાર નિશાન ઉપર કરવાના હતા. મદ્યપાનના દિવસે ૩૦માંથી સરેરાશ ૩ નિશાન બરોબર લાગ્યાં, પણ ન પીવાને દિવસે ૩૦માંથી સરેરાશ ૨૪ નિશાન બરોબર લાગ્યાં. આ જ લશ્કરની ટક્કરની કસોટી કરવામાં આવી. તેઓને ટક્કરમાં ૪૦૦ બાર કરવાના હતા. તેમાંથી ન પીવાને દિવસે સૈનિકો થાકે તે પહેલાં ૩૬૦ બાર કરી શકતા પણ મદ્યપાનને દિવસે ૨૭૮ બાર કર્યા ત્યાં જ તે થાકી ગયા હતા!

શ્રી ડુરીંગે પણ પોતાના ઉપર પ્રયોગ કરી ડુંગર ઉપર ચઢવાની શક્તિમાં દારૂ કેટલી કાર્યશક્તિ ઘટાડે છે તેનું માપ કાઢ્યું હતું. તે જણાવે છે કે જ્યારે તે દારૂ પીતા ત્યારે તેને પોતે વધારે સહેલાઈથી કામ કરે છે એવો ભ્રમ થતો હતો, પણ ખરી રીતે મદ્યપાનના દિવસે અમુક કામ કરવા માટે એમને ૧૫ ટકા વધારે શક્તિ વાપરવી પડતી હતી અને કાર્યફળ ઓછું મળતું હતું. ઉપરાંત, દારૂ ન પીધો હોય તો દિવસ કરતાં મદ્યપાનને દિવસે ડુંગર ચઢતાં એને ૨૧.૭ ટકા વધારે વખત લાગતો હતો.

*'રમત-ગમતમાં મને જે કંઈ પણ સફળતા મળી તે મારા નિર્વ્યસની જીવનને જ આભારી છે. જો કોઈ કસરતબાજને રમતગમતમાં આગળ આવવું હોય તો એણે કોઈ પણ સંજોગોમાં કેફી પીણાનું સેવન કરવું જોઈએ નહીં.'*

**- જે. સી. પાર્ક**
**(આંતરરાષ્ટ્રીય ફૂટબોલ રમતના ચેમ્પિયન)**

*'ક્રિકેટના મેદાન પર વિજયનો મોટામાં મોટો દુશ્મન હોય તો તે દારૂ પીવાની ટેવ છે.'*

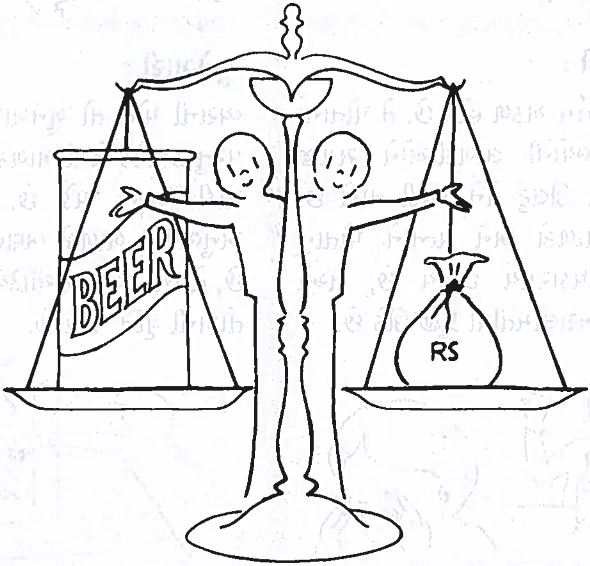
**- જે. બી. હૉબ્સ (ઇંગ્લેન્ડના પ્રખ્યાત ક્રિકેટર)**

# આર્થિક નુકસાન

દારૂથી થતાં નુકસાનોમાં સૌથી મોટું નુકસાન આર્થિક નુકસાન પણ છે. દારૂનો વ્યસની પોતાની મંદ નિર્ણયશક્તિને લીધે નોકરી કે ધંધા-વેપારમાં પૂરતું ધ્યાન આપી શકતો નથી. આથી કાં તો તેને નોકરીમાંથી છૂટો કરવામાં આવે છે અથવા તેના ધંધા-વેપારમાં તે દિવસે ને દિવસે ફસાતો જાય છે. આવા અસંખ્ય કૌટુંબિક-આર્થિક પ્રશ્નોએ લાખો પરિવારોને બેઘર કરી મૂક્યા છે.

કોઈ પણ રાજ્યમાં જો દારૂની છૂટ મૂકવામાં આવે તો તે રાજ્યને, દારૂમાંથી પ્રાપ્ત થતી મહેસૂલ-આવક સામે તેની બહુ મોટી રકમ ચૂકવવી પડે છે. અમેરિકામાં કરવામાં આવેલ એક અભ્યાસ મુજબ, નશાની બદી સામે અમેરિકાને ૧૭,૪૦,૬૦,૦૦,૦૦૦ ડૉલરનું નુકસાન ચૂકવવું પડે છે.

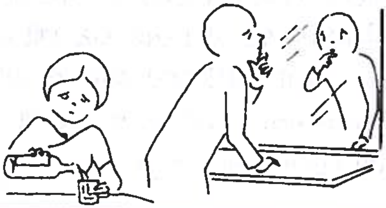
આ ઉપરાંત, અમેરિકાના નાણાં ખાતાના આંકડા મુજબ, એક વર્ષમાં દારૂ અને બિયર બનાવવા માટે એટલું બધું અનાજ વપરાયું હતું કે તેમાંથી ૧૭ લાખ રતલ લોટ મળી શકે, ૮૪૧ લાખ ટન જવ મળે અને ૯૫૨ લાખ ટન ચોખા મળે!! અમેરિકામાં ૪૦ લાખ એકર જમીનમાં ઊગતા અનાજની પેદાશ દારૂ બનાવવામાં વપરાય છે! ખરેખર, જો આ દારૂના ઉત્પાદનને બંધ કરવામાં આવે તો વિશ્વમાં ભૂખમરો શોધ્યો ન જડે.



# દારૂનું વ્યસન એ કૌટુંબિક બીમારી છે...

**અપરાધ :**

ઘણી વાર વ્યસનીનાં પત્ની અને બાળકો વ્યસનીના અપરાધને પોતાનો અપરાધ માનવા માંડે છે. માતાપિતાને લાગે છે કે પોતે પોતાના આ પુત્રને ઉછેરવામાં બહુ મોટી થાપ ખાધી છે. તેઓ પોતાના 'પાપ'ના અગ્નિમાં બળ્યા કરે છે.



**સામાજિક શરમ :**

વ્યસનીને લીધે તેના કુટુંબના સભ્યો પોતાના સામાજિક સંબંધો કે મિત્રોથી દૂર રહેવા લાગે છે. 'મારા કુટુંબનો સભ્ય વ્યસની છે' એવું કોઈ જાણી જાય તો તેમને અત્યંત શરમ આવે છે. તેઓ હંમેશાં એને છુપાવ્યા કરે છે, અને પરિણામે તેઓ મદદ કે આધાર પણ મેળવી શકતા નથી.

**અસલામતી :**

વ્યસનીનું વર્તન અકળ હોય છે. તે પોતાના કુટુંબના સભ્યોની લાગણીઓને સમજી શકતો નથી. ઊલટું તેને કચડી નાખે છે. પરિણામે બાળકો અને પત્નીને પોતાનું ભવિષ્ય અંધકારમય દેખાય છે, તેઓ ભવિષ્યની અસલામતીથી ધ્રૂજી ઊઠે છે.

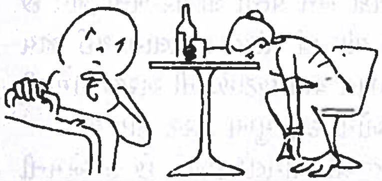
**ગુનેગારી :**

વ્યસની પોતે તો ગુનેગારીમાં સપડાય છે, પરંતુ ક્યારેક તેનાં બાળકો ઉપર પણ તેની માઠી અસર પડે છે. માનસિક ત્રાસ અનુભવીને બાળકો ભણવામાં કંગાળ બને છે, તેમનો સ્વભાવ ચીડિયો બને છે, તેમની તોફાની વૃત્તિ વકરે છે.

**દરેક વ્યસનીના કુટુંબમાં માત્ર વ્યસની જ નહીં, આખું કુટુંબ પરેશાની ભોગવે છે. કુટુંબના અનેક પ્રશ્નોમાંના કેટલાક :**

## કંટાળો :

વ્યસનીનું વર્તન અને તેની સતત માગણીઓથી કંટાળીને તેના કુટુંબના સભ્યો કંઈક કરી પણ બેસે છે ! ક્યારેક તેઓ વ્યસનીને છોડીને જતા પણ રહે છે. બાળકો પણ કુટુંબની અસ્મિતા ખોઈ બેસે છે. કુટુંબ પ્રત્યે તિરસ્કાર છૂટે છે.



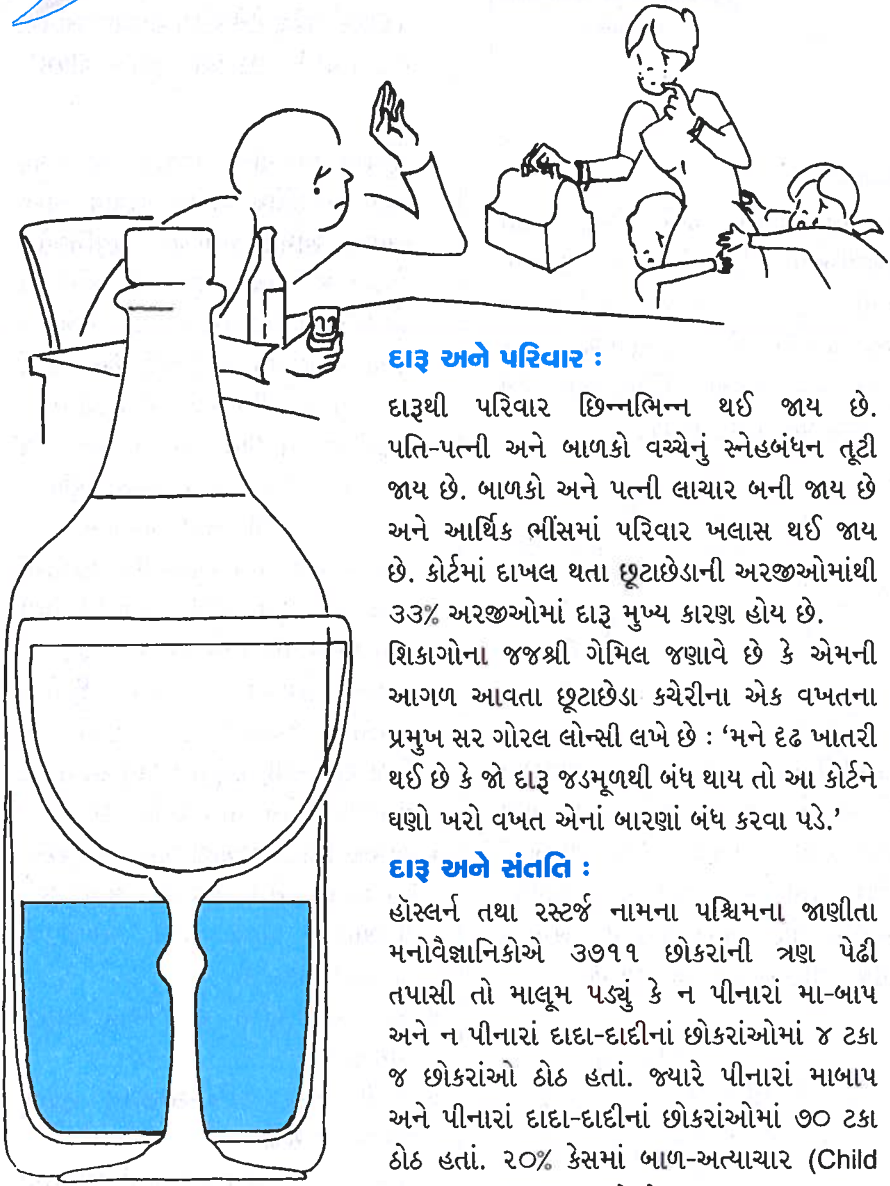
## આર્થિક ભીંસ :

વ્યસનીની નોકરી મોટા ભાગે અસલામત બને છે. તે ધંધામાં પૂરતું ધ્યાન આપી શકતો નથી. ઉપરાંત, દારૂના વ્યસનની પાછળ થતો ખર્ચો પણ તેની આર્થિક ક્ષમતામાં મોટું ગાબડું પાડે છે. અને તે આર્થિક ભીંસમાં ભીંસાતો જાય છે.

## વ્યસનીને કુટુંબ કઈ રીતે મદદરૂપ થઈ શકે ?

- હકીકતનો સ્વીકાર કરો. વ્યસનીને છાવરવાના ખોટા પ્રયત્નો કરવાને બદલે વહેલામાં વહેલું તેને યોગ્ય સારવાર આપવા માટેના પ્રયત્નો શરૂ કરો. 'શુભસ્ય શીઘ્રમ'.
- કુટુંબમાં વ્યસનીની પરવાહ કર્યા વગર શરમ કે સંકોચ રાખ્યા સિવાય અન્ય તમામ સામાજિક-ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓને એટલા જ વેગથી ચાલુ રાખો. કુટુંબીઓ જો પોતાની પ્રવૃત્તિઓમાં મંદ પડશે તો તેઓ એકલવાયા થઈ જશે અને તેઓ કદી પણ વ્યસનીને મદદ કરી શકશે નહીં.
- દારૂનું વ્યસન ધીમે ધીમે વિકસતું હોય છે. પ્રથમ દિવસે જ તે વ્યસ્ત મૂળિયાં નાખી દેતું નથી. તેથી શરૂઆતમાં જ સંતો અથવા અન્ય આદરણીય વ્યક્તિનો સાથ લઈ ખૂબ પ્રેમથી વ્યસનીને ધીમે ધીમે પાછો વાળવાનો પ્રયત્ન કરો.
- વ્યસનીને પ્રેમ અને હૂંફ આપો. તમે તેના વ્યસનને ધિક્કારતા હોવા છતાં તેને ધિક્કારતા નથી એવું તેને અનુભવવા દો. ધીરજપૂર્વક તેની સાથે વર્તાવ કરો.
- વ્યસનથી થતી બરબાદી અને વાસ્તવિકતા સમજાવીને તેને સારવાર લેવા માટે પ્રોત્સાહન આપો. તેને સમજાવવા ડૉક્ટરની મદદ લો.
- તેની વ્યસનમુક્તિ માટે નિત્ય સમૂહ-પ્રાર્થના કરો.
- ઘરની અંદર ભક્તિ-સત્સંગનું હૂંફાળું વાતાવરણ સર્જો.
- તેની સોબત ઓળખીને તેવી સોબતથી દૂર રાખવાનો સંનિષ્ઠ પ્રયાસ કરો.

## દારૂ પીનારને દારૂ પોતે પી જાય છે.
## દારૂ સુખી કુટુંબ-જીવનનો શત્રુ છે.



### દારૂ અને પરિવાર :

દારૂથી પરિવાર છિન્નભિન્ન થઈ જાય છે. પતિ-પત્ની અને બાળકો વચ્ચેનું સ્નેહબંધન તૂટી જાય છે. બાળકો અને પત્ની લાચાર બની જાય છે અને આર્થિક ભીંસમાં પરિવાર ખલાસ થઈ જાય છે. કોર્ટમાં દાખલ થતા છૂટાછેડાની અરજીઓમાંથી ૩૩% અરજીઓમાં દારૂ મુખ્ય કારણ હોય છે.

શિકાગોના જજશ્રી ગેમિલ જણાવે છે કે એમની આગળ આવતા છૂટાછેડા કચેરીના એક વખતના પ્રમુખ સર ગોરલ લોન્સી લખે છે : 'મને દૃઢ ખાતરી થઈ છે કે જો દારૂ જડમૂળથી બંધ થાય તો આ કોર્ટને ઘણો ખરો વખત એનાં બારણાં બંધ કરવા પડે.'

### દારૂ અને સંતતિ :

હૉસ્લર્ન તથા રસ્ટર્જ નામના પશ્ચિમના જાણીતા મનોવૈજ્ઞાનિકોએ ૩૭૧૧ છોકરાંની ત્રણ પેઢી તપાસી તો માલૂમ પડ્યું કે ન પીનારાં મા-બાપ અને ન પીનારાં દાદા-દાદીનાં છોકરાંઓમાં ૪ ટકા જ છોકરાંઓ ઠોઠ હતાં. જ્યારે પીનારાં માબાપ અને પીનારાં દાદા-દાદીનાં છોકરાંઓમાં ૭૦ ટકા ઠોઠ હતાં. ૨૦% કેસમાં બાળ-અત્યાચાર (Child Abuse) પણ માલૂમ પડે છે.

# આ ઉપરાંત તમારા નજીકના વર્તુળમાં કોઈ વ્યસની હોય તો **આટલું કદી ન કરશો...'**

### ધમકી ન આપશો...

વ્યસનીને વ્યસન છોડવા માટે ધમકી, શિક્ષા કે લાલચ કદી ઉપયોગી બનતાં નથી. તેથી ઊલટું તેનામાં આત્મતિરસ્કાર કે અપરાધવૃત્તિને ઉત્તેજે છે, કદાચ તેનાથી તે વધુ વ્યસન તરફ પણ પ્રેરાય.

### સંતાડશો નહીં...

તેના વ્યસનનો ધજાગરો કરવાની જરૂર નથી, પરંતુ યોગ્ય વ્યક્તિથી સંતાડશો પણ નહીં. તેના નશાથી ઊભા થતા પ્રશ્નોને એ રીતે જ ઓળખાવા દો, તેને બીજી રીતે ન ઘટાવશો.

### તેની દારૂની બોટલ ઢોળશો નહીં અથવા સંતાડશો નહીં...

તેનાથી તેનું વ્યસન કાબૂમાં નહીં આવે, કદાચ વકરશે.

### પીવામાં સાથ ન આપશો...

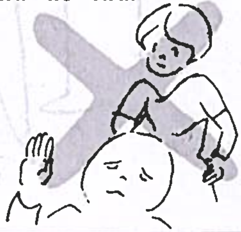
તેના ગમે તેવા આગ્રહને વશ થઈને કે તેના પ્રત્યે સહાનુભૂતિથી પણ કદીય તેને દારૂ પીવામાં સાથ ન આપશો.

### તેની જવાબદારીઓથી દૂર રહો...

વ્યસની પ્રત્યે વધુ પડતી હમદર્દી બતાવીને તમે તેની બધી જ જવાબદારીઓ તમારા માથે ઊંચકી ન લેશો. પ્રેમથી તેને તેની જવાબદારીનું ભાન કરાવીને પ્રેરો. તેની પાસે જ જવાબદારી ઉઠાવડાવો.

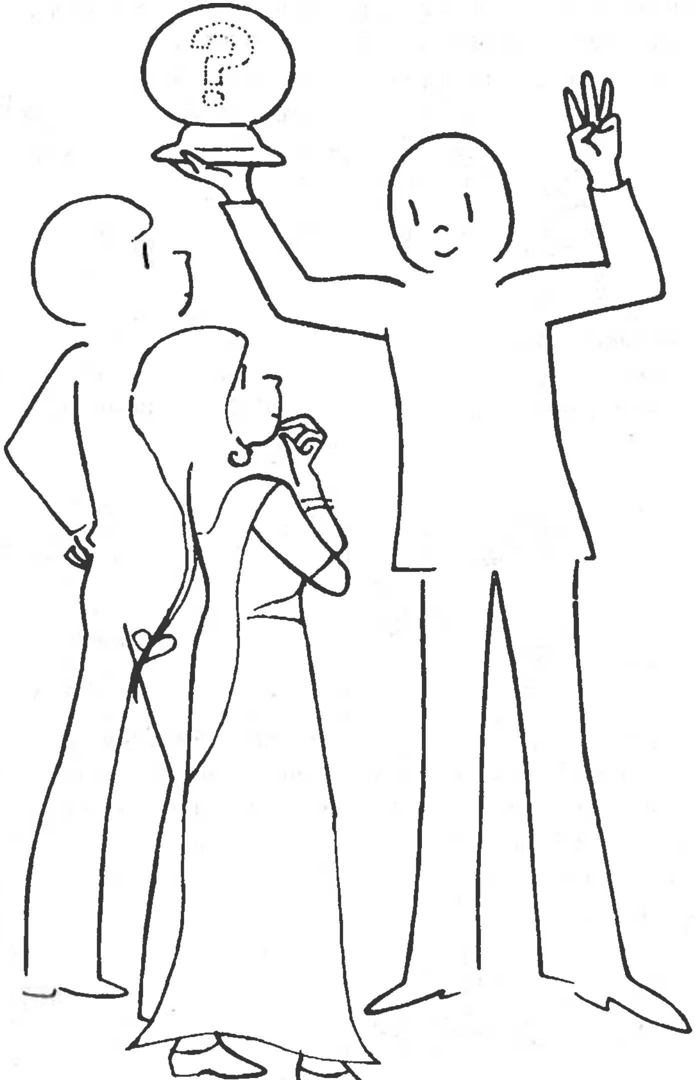
### તેની પાસે વ્યર્થ વચનો ન માંગશો...

વ્યસની પાસે વારેવારે 'હવેથી નહીં પીઉં' એવાં ખાલી ખાલી વચનો ન બોલાવડાવશો. તેમ કરવાથી તે જૂઠાબોલો અને આત્મવંચના કરતો થશે, તેનો આત્મવિશ્વાસ ખોઈ બેસશે.



# મદ્યપાનમાં ત્રીજો વિકલ્પ જ નથી !

દારૂના સેવન અંગે બે જ વિકલ્પો છે. કયો વિકલ્પ પસંદ કરવો તે આપના હાથની વાત છે.



# આપ પસંદ કરી શકો છો...

## 1 દારૂથી સદા દૂર જ રહો

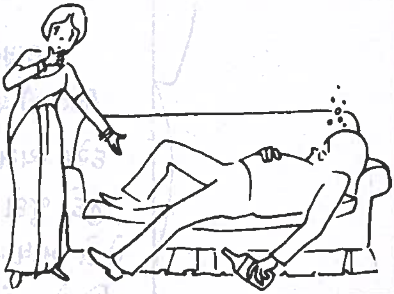
- ગમે તેવા આગ્રહ કે દબાણને વશ થયા સિવાય, ગમે તેવા માનસિક-આર્થિક-સામાજિક સંબંધોને તાબે થયા સિવાય સદા મક્કમ રહો - દારૂ ન પીવા માટે.

**દારૂ સામે કદી ન ઝૂકવા માટે -**

- દારૂથી થતી ખોફનાક બરબાદીને હંમેશાં નજર સમક્ષ રાખો.
- શાસ્ત્રો અને સંતોના આદેશનું હંમેશાં સ્મરણ રાખો.
- તમારાં મન અને શરીર તમારા કાબૂ બહાર જતાં ન રહે તે માટે હંમેશાં સજાગ રહો.

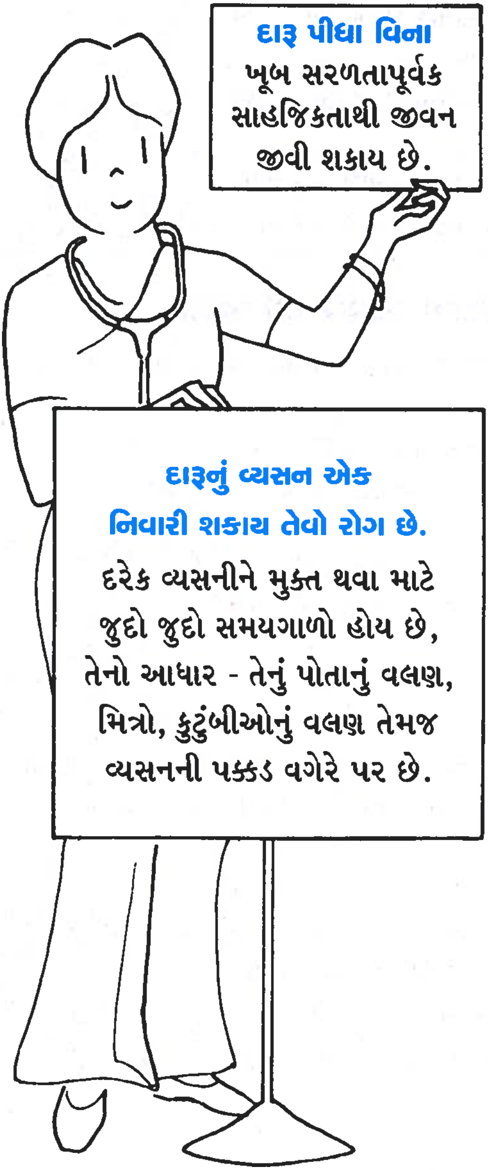
## 2 દારૂના નશામાં ચકચૂર થઈ જાઓ

- દારૂથી થતી આર્થિક પાયમાલીને હસતે મોંએ સ્વીકારવા તત્પર રહો.
- દારૂથી બરબાદ થતા તમારા કુટુંબને આનંદથી નિહાળો.
- તમારા લથડિયાં ખાતા શરીરને અને લવારી કરતા અર્ધપાગલ વ્યક્તિત્વને અનુભવ્યા કરો.
- યકૃતના ભયંકર પીડાદાયક અને અતિ ખર્ચાળ રોગો સામે ઝઝૂમવા સજ્જ થઈ જાઓ.



કેટલાક એક્ઝિક્યુટિવ લોકો એવું માને છે કે 'ધંધાકીય મીટિંગો કે અન્ય સામાજિક પ્રસંગોમાં થોડો થોડો દારૂ પીવાથી કશી હાનિ થતી નથી, આવા પ્રસંગોએ દારૂ લેવો તે જરૂરી પણ હોય છે. એટલા દારૂથી વ્યસની બની જવાતું નથી !' પરંતુ એવા ભ્રમમાં રહેનારા અસંખ્ય લોકો દારૂના અઠંગ વ્યસની બની ગયા છે એ વાત રખે ભૂલતા ! દારૂનું અલ્પ સેવન પણ એક ઊંડી ખાઈમાં ધકેલતો અત્યંત લપસણો માર્ગ છે ! મંદ મંદ સેવન કરનારો ક્યારે ભયંકર કુટેવનો ભોગ બનશે એની કલ્પના કોઈને નથી હોતી !

# દારૂના વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાનો એક માત્ર ઉપાય છે : દારૂ પીવાનું સદંતર બંધ કરો



## દારૂના વ્યસનીની સફળ સારવારનો આધાર નીચેના મુદ્દાઓ પર છે :

### સર્વપ્રથમ જરૂરિયાત :

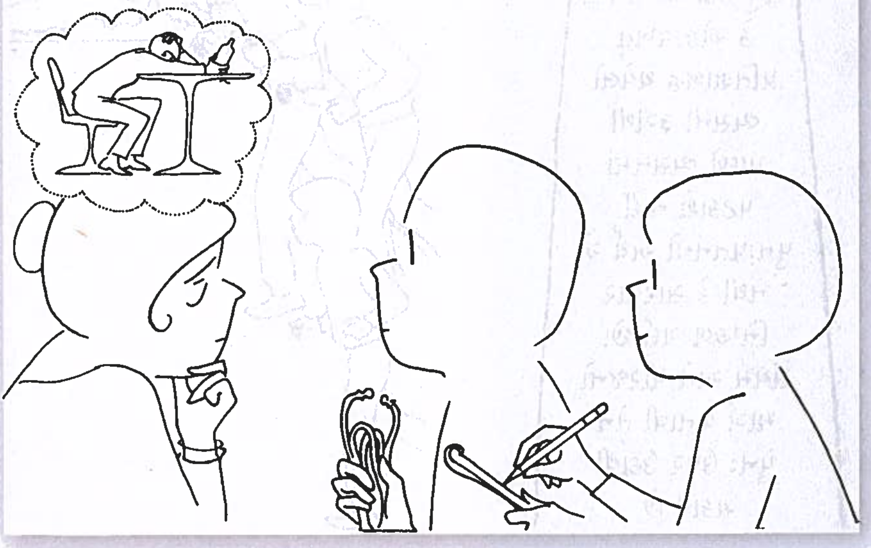
- જ્યાં સુધી વ્યસની પોતે કબૂલ ન કરે અને પોતાના પ્રશ્નોને ન સમજે ત્યાં સુધી કોઈપણ પ્રકારની મદદનું પરિણામ શૂન્ય જ આવશે.
- સફળ સારવાર માટે વ્યસનીએ પોતે મક્કમ મનથી નક્કી કરવું જ ઘટે કે મારે આમાંથી મુક્ત થવું જ છે.

### તબીબી મદદ :

- **દારૂના સેવનથી જામેલાં દર્દોની સારવાર** - યોગ્ય ખોરાક અને જરૂરી વિટામિનો પૂરાં પાડીને દારૂને લીધે શરીરમાં ઊભી થયેલી પોષણ-ખામીઓ પૂરી કરીને તેને સારવાર આપી શકાય.
- **ખાસ દવાઓ** : દારૂ છોડવાથી શરીરમાં આવતી પ્રતિક્રિયાઓ ને ઉદાસીનતાને નિવારવા ડૉક્ટરની સારવાર હેઠળ ખાસ દવાઓ આપી શકાય.

### નૈતિક મદદ :

- વ્યસનીના અન્ય પ્રશ્નો જેવા કે નોકરીની અસલામતી, સમાજમાં ખરાબ છાપ વગેરેમાં મદદરૂપ થઈને તેને ઉપર ઉઠાવી શકાય.
- **પુનઃ વસવાટ યોજનાઓ** - કેટલીક જાતનાં જુદાં જુદાં સારવાર કેન્દ્રો દ્વારા દારૂના વ્યસનથી ઉદ્ભવેલા પ્રશ્નોથી મુક્ત કરી શકાય.
- **વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન** - વ્યાવસાયિક મદદ કરીને પણ વ્યસનીને ફરીથી સમાજની જવાબદાર વ્યક્તિ બનાવી શકાય.



## પુનઃ પતન પણ થઈ શકે છે...

એવું કદી ન માનશો કે એક વખત પ્રતિજ્ઞાબદ્ધ થયેલો વ્યસની ફરીથી પાછો વ્યસનમાં પટકાશે નહીં. પુનઃપતનનો અર્થ એ નથી કે સારવાર નિષ્ફળ ગઈ છે. સંયમ અને ધીરજનો માર્ગ બતાવી તેને પુનઃ ઉપર ઉઠાવી શકાય છે.

### વ્યવસાય પર :

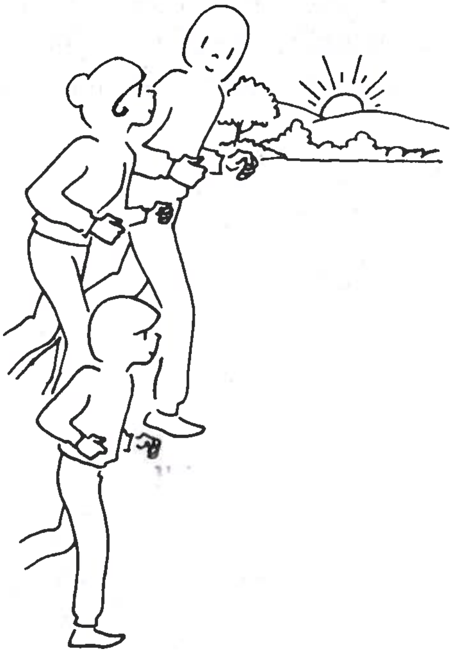
- વ્યાવસાયિક સાથીઓ દ્વારા વ્યસનીને નૈતિક સહારો મળે તે પણ જરૂરી છે. તેનાથી તેની સારવારમાં ઘણો વેગ મળે છે.

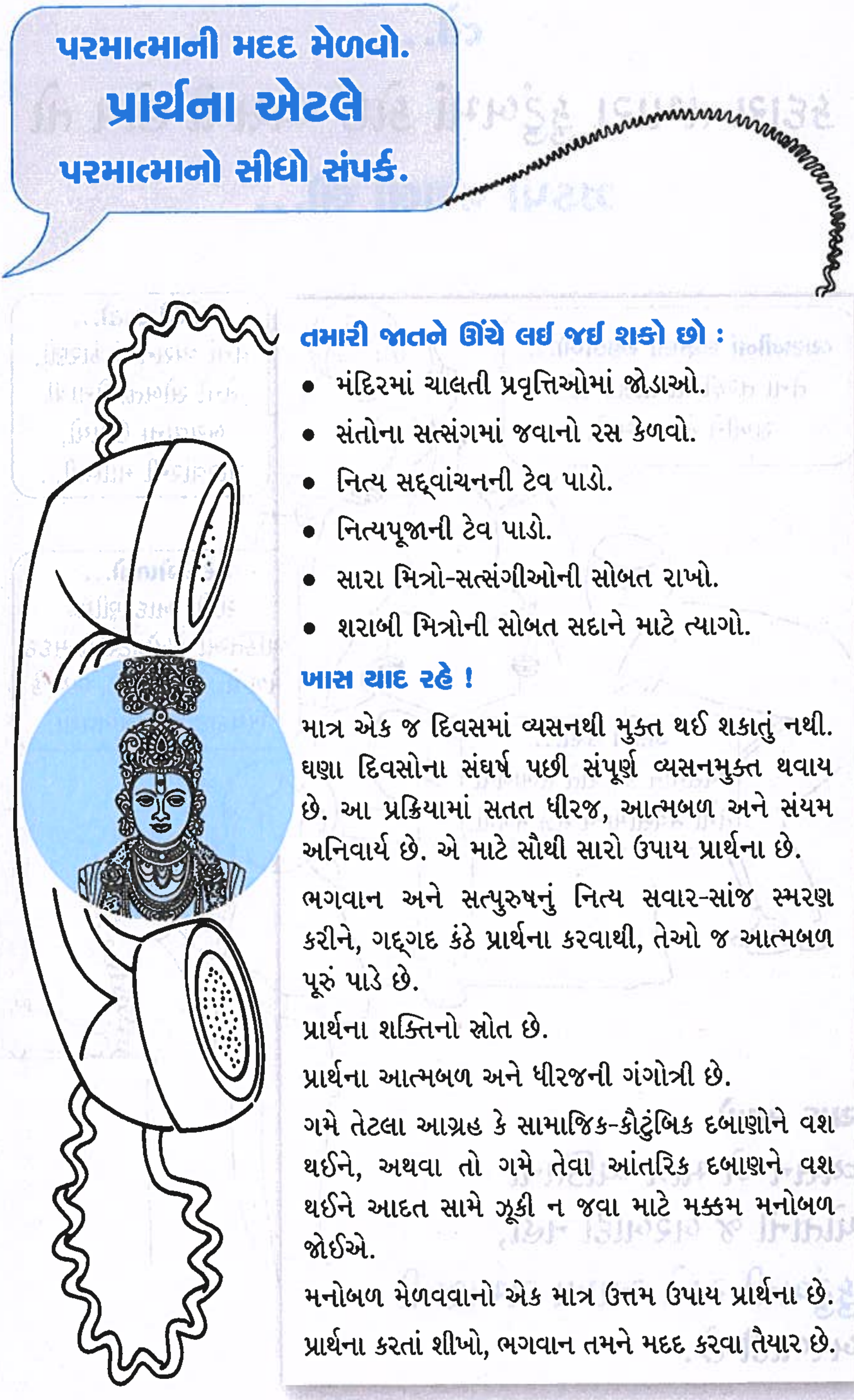
### વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં રસ :

- સારવાર હેઠળના વ્યસનીએ સારવાર દરમ્યાન ભૂલેચૂકે પણ દારૂ પીવાની લાલચ રાખવી ન જોઈએ. દારૂની ઈચ્છાને જુદી જુદી પ્રવૃત્તિઓમાં રસ કેળવીને નવી દિશાઓ આપવી જોઈએ.

### પુનઃ વ્યસન શરૂ ન થાય તે માટે :

- ઘરના સભ્યો દારૂના વ્યસની માટે સૌથી મોટો પ્રેરણાનો, આત્મબળનો અને નૈતિક સહકારનો સ્રોત બને છે. ઘરના સભ્યો એવું હૂંફાળું વાતાવરણ સર્જે કે જેથી વ્યસનીને આપોઆપ વ્યસનમુક્તિનાં દ્વાર જડે.






### તમારી જાતને ઊંચે લઈ જઈ શકો છો :

- મંદિરમાં ચાલતી પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાઓ.
- સંતોના સત્સંગમાં જવાનો રસ કેળવો.
- નિત્ય સદ્‌વાંચનની ટેવ પાડો.
- નિત્યપૂજાની ટેવ પાડો.
- સારા મિત્રો-સત્સંગીઓની સોબત રાખો.
- શરાબી મિત્રોની સોબત સદાને માટે ત્યાગો.

### ખાસ યાદ રહે !

માત્ર એક જ દિવસમાં વ્યસનથી મુક્ત થઈ શકાતું નથી. ઘણા દિવસોના સંઘર્ષ પછી સંપૂર્ણ વ્યસનમુક્ત થવાય છે. આ પ્રક્રિયામાં સતત ધીરજ, આત્મબળ અને સંયમ અનિવાર્ય છે. એ માટે સૌથી સારો ઉપાય પ્રાર્થના છે.

ભગવાન અને સત્પુરુષનું નિત્ય સવાર-સાંજ સ્મરણ કરીને, ગદ્‌ગદ કંઠે પ્રાર્થના કરવાથી, તેઓ જ આત્મબળ પૂરું પાડે છે.

પ્રાર્થના શક્તિનો સ્રોત છે.

પ્રાર્થના આત્મબળ અને ધીરજની ગંગોત્રી છે.

ગમે તેટલા આગ્રહ કે સામાજિક-કૌટુંબિક દબાણોને વશ થઈને, અથવા તો ગમે તેવા આંતરિક દબાણને વશ થઈને આદત સામે ઝૂકી ન જવા માટે મક્કમ મનોબળ જોઈએ.

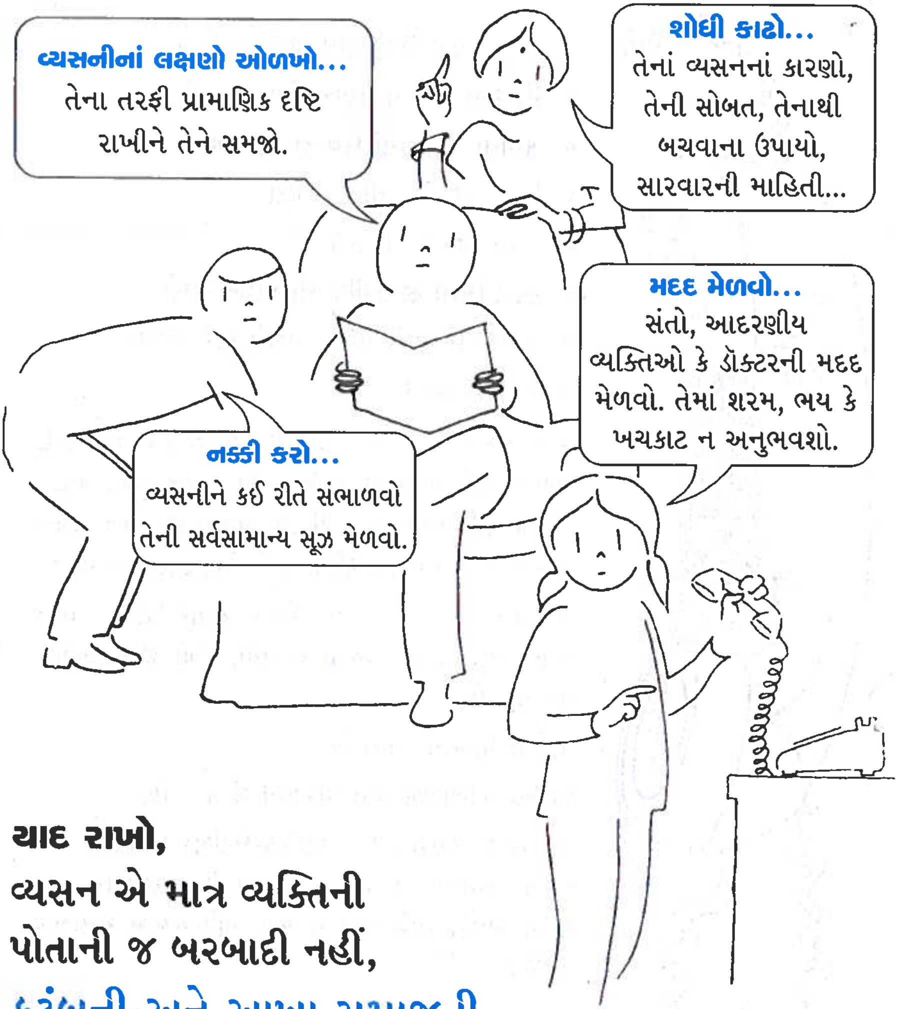
મનોબળ મેળવવાનો એક માત્ર ઉત્તમ ઉપાય પ્રાર્થના છે.

પ્રાર્થના કરતાં શીખો, ભગવાન તમને મદદ કરવા તૈયાર છે.

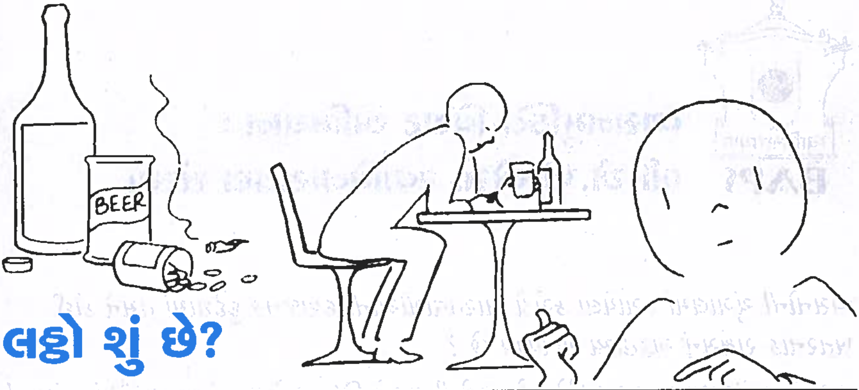
# તો...

# કદાચ તમારા કુટુંબમાં કોઈ વ્યસની હોય તો

# ઝડપી પગલાં લો...




**યાદ રાખો,**
**વ્યસન એ માત્ર વ્યક્તિની**
**પોતાની જ બરબાદી નહીં,**
**કુટુંબની અને આખા સમાજની**
**બરબાદી છે.**




# લઠ્ઠો શું છે?

લઠ્ઠો દારૂનું જ એક વિકૃત સ્વરૂપ છે. જ્યારે દારૂ(ઇથાઇલ આલ્કોહોલ)માં મિથાઇલ આલ્કોહોલનું મિશ્રણ કરવામાં આવે ત્યારે એક જીવલેણ દૈત્ય પેદા થાય છે, જેનું નામ છે લઠ્ઠો. ભાગ્યે જ કોઈ એવી વ્યક્તિ હશે જે લઠ્ઠાકાંડની ભયાનકતાથી પરિચિત ન હોય. વડોદરા-છાણી, અમદાવાદ, વેરાવળ વગેરે જગ્યાએ થયેલા લઠ્ઠાકાંડે સેંકડો વ્યક્તિઓના ભોગ લીધા છે. સામાન્ય રીતે હૉસ્પિટલો, દવાખાનાં તથા અન્ય ઉદ્યોગોમાં જે સ્પિરિટ વપરાય છે તે ડિનેચર્ડ આલ્કોહૉલ તરીકે ઓળખાય છે. તેમાં ૫% મિથાઇલ આલ્કોહૉલનું મિશ્રણ કરવામાં આવે છે, જેથી તેનો પીવા માટે ઉપયોગ કોઈ ન કરે. આવાં મિથિલેટેડ સ્પિરિટ ભેળવેલાં પીણાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો લઠ્ઠાકાંડ સર્જાય છે.

આ લઠ્ઠો આટલો ખતરનાક કેમ છે? આમ તો તેની બીજી અસરો અન્ય દારૂના જેવી જ છે, પરંતુ તેની ચયાપચયની પ્રક્રિયા ખૂબ ધીમી છે. શરીરમાં તેનું ફોર્માલ્ડીહાઇડ નામના અત્યંત ઝેરી રસાયણમાં રૂપાંતર થાય છે. આ ફોર્માલ્ડીહાઇડ શરીરના જીવંતકોષો માટે ખૂબ ખતરનાક છે અને શરીરનાં બધાં જ અગત્યનાં અંગો ઉપર તેની ખરાબ અસર થાય છે, પરંતુ ખાસ કરીને નેત્રપટલના કોષો ઉપર તેની સૌથી વધુ ખરાબ અસર થાય છે. માત્ર ૧૫ મિ.લિ. મિથાઈલ આલ્કોહૉલ સંપૂર્ણ અંધાપો લાવવા માટે પૂરતો છે. લઠ્ઠાકાંડમાં બચી ગયેલા ઘણા લોકોને દૃષ્ટિહીન જિંદગી વિતાવવી પડે છે.

શરીરમાં લઠ્ઠામાંથી બનેલા આ ફોર્માલ્ડીહાઇડનું ત્યારબાદ ફોર્મિક એસિડ અને અન્ય ઑર્ગેનિક એસિડોમાં રૂપાંતર થાય છે, જેને લીધે શરીરમાં એસીડોસીસ પેદા થાય છે. શરૂઆતમાં માથું દુઃખે, ચક્કર આવે, ઊબકા-ઊલટી થાય, પેટમાં પુષ્કળ દુઃખાવો થાય, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવા માંડે અને વ્યક્તિ આકુળ-વ્યાકુળ બની જાય છે. ત્યારબાદ હૃદય ઉપર અસર થતાં નાડી મંદ પડવા લાગે. શ્વાસોચ્છ્વાસ ધીમો અને ઉપલક થઈ જાય અને વ્યક્તિ બેભાનાવસ્થામાં સરી પડે છે અને ખૂબ જ જલદી હૃદય અને શ્વસનક્રિયા બંધ થવાથી વ્યક્તિ મૃત્યુ પામે છે. માત્ર ૭૦ થી ૧૦૦ મિ.લિ. મિથાઇલ આલ્કોહૉલ જીવનની રોશની ઓલવવા માટે પૂરતો છે.

## વ્યસનમુક્તિ વિરાટ અભિયાન :
## બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા

વ્યસનોની ચુંગાલમાં ફસાયેલા કરોડો ભારતવાસીઓની દયાજનક દુર્દશામાં તમને કોઈ ખતરનાક રાક્ષસનું અટ્ટહાસ્ય સંભળાય છે ?

વ્યસનોના નશામાં ચકચૂર થઈને મરેલાઓની લાખો વિધવાઓના ભાંગતાં બલૌયાં, ભૂંસાતાં સૌભાગ્યચિહ્નો અને કારમો કલ્પાંત હૃદયને અકળાવે છે ?

દરરોજ વ્યસનોની પાછળ થતા કરોડો રૂપિયાના ધુમાડામાં લાખો ગરીબોનો ગૂંગળાતો અવાજ સંભળાય છે ?

રોજબરોજ, વ્યસનોની ભયંકરતા લાખો ટન વર્તમાનપત્રો ભરી ભરીને કોઈ ખૂનખાર આતંકવાદીની પેઠે આપણને ખુલ્લેઆમ ધમકી આપતી રહે છે. અને દિવસે દિવસે હજારોને મોતને ઘાટ ઉતારતી રહે છે. પણ છે આ સમાજમાં કોઈને એની બીક ? છે કોઈ ને એનો ત્રાસ ? છે એની કોઈ સંરક્ષણ- વ્યવસ્થા ?

જાગ્રત થવાનો સમય હવે આવી ચૂક્યો છે.

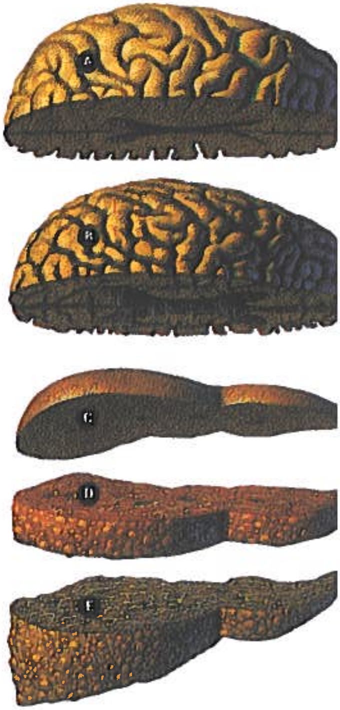
બીડી, તમાકુ, સિગારેટ જેવાં સામાન્ય લાગતાં વ્યસનોથી માંડીને દારૂ, હેરોઈન, મોરફીન કે એલ.એસ.ડી. અને ક્રેક જેવાં ભયાનક વ્યસનોનો ભરડો સમાજને ખોખલો કરી રહ્યો છે ત્યારે પ્રત્યેક નાગરિકને જાગ્રત થવાની આલબેલ પોકારતા કરુણાસભર એક સંતે પ્રચંડ પુરુષાર્થ આદર્યો. એ સંત એટલે વિશ્વ વંદનીય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ.

દક્ષિણ ગુજરાતના 'દૂબળા' આદિવાસીઓથી માંડીને કેન્યાના મંત્રીશ્રી જોસેફ મટુરિયા અને કાઠિયાવાડના તળમાં રહેતા શ્રી રામસંગ બાપુથી માંડીને ભરવાડોના ગુરુ રઘા ભગત સુધી એમની કરુણાગંગા વિસ્તરી છે. દેશ-વિદેશમાં, ગામડે-ગામડે લાખો લોકોને વ્યક્તિગત મળી મળીને પ્રેમભરી સમજાવટથી તેઓએ વ્યસન મુક્ત કર્યા છે અને નવું જીવન બક્ષ્યું છે. તેમના અનુગામી પ્રગટ બ્રહ્મસ્વરૂપ મહંત સ્વામી મહારાજની પ્રેરક નિશ્રામાં બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા વ્યસનમુક્તિ માટે અહોરાત્ર પુરુષાર્થરત છે.

આ સંસ્થાએ આંતરરાષ્ટ્રીય મહોત્સવો યોજીને વિરાટ વ્યસનમુક્તિ યજ્ઞો દ્વારા વિશ્વવિક્રમો સર્જ્યા છે. ગામડે-ગામડે વ્યસનમુક્તિ યજ્ઞો, વ્યસનમુક્તિ પરિસંવાદો, વ્યસનમુક્તિ પ્રદર્શનો, વગેરે આયોજનો દ્વારા સંસ્થા સમાજ જાગરણનો એક અવિરત પુરુષાર્થ કરી રહી છે.

આવો, ભગવાન સ્વામિનારાયણ અને સ્વામીશ્રીના વ્યસનમુક્તિના એ વિરાટ અભિયાનમાં જોડાઈએ અને સમાજ જાગૃતિનો ઉદ્ઘોષ કરીએ.

## જ્યારે દારૂ શરીરમાં પ્રવેશે છે ત્યારે...

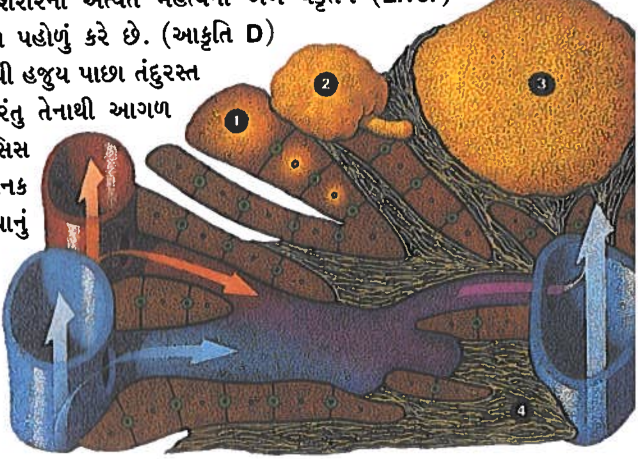


લોહીના પ્રવાહમાં દારૂ પ્રવેશે કે તરત જ મગજ પર તે પોતાનો કાબૂ જમાવી દે છે. ગણતરીની ક્ષણોમાં દારૂ મગજમાં પ્રવેશે છે અને મગજના કોષોને બહેરા કે જડ બનાવીને શરીર સાથેના મગજના સંદેશ વ્યવહારને મંદ બનાવે છે. આલ્કોહોલની અસરથી આવેલી શારીરિક મંદતાને પહોંચી વળવા માટે હૃદયના કાર્ડિઆક સ્નાયુઓને વધારે જોર કરવું પડે છે અને પરિણામે નાડી-ધબકારા વધી જાય છે.

આ ઉપરાંત પણ જો દારૂ વધુ પીવામાં આવે તો, મગજમાં આવેલાં કેટલાંક વિશિષ્ટ સંચાલન કેન્દ્રો જેવાં કે વાણી, દૃષ્ટિ, સમતુલા, નિર્ણયશક્તિ વગેરેનું કાર્ય ખોરવાઈ જાય છે. આમ છતાં પણ વધુ દારૂ પીવામાં આવે તો વ્યક્તિ ભાન ગુમાવી બેસે છે. આ પરિસ્થિતિ પછી પણ દારૂ પીવામાં આવે તો વ્યસનીના શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા બંધ પડી જાય છે (Lungs failure) અને તે મૃત્યુના મોંમાં ધકેલાઈ જાય છે. દારૂનું વ્યસન હૃદયરોગ, કેન્સર અને યકૃતની નિષ્ક્રિયતા(Liver failure)નું જોખમ વધારે છે. આલ્કોહોલ જ્યારે યકૃતમાં (Liver) હોય છે ત્યારે (નીચેની આકૃતિ જુઓ) (૧) તે ચરબીના વિઘટનની ક્રિયાને અવરોધે છે. આ ચરબી યકૃતના કોષોમાં જ જમા થાય છે. (૨) જેમ કોષો જાડા (Fatty) થતા જાય છે, પહોળા (Enlarge) થતા જાય છે તેમ તે ફાટતા જાય છે. (૩) અથવા તે કોથળી જેવા (Cysts or bladder) સ્વરૂપે વિકસે છે. તે તંદુરસ્ત કોષોનું સ્થાન લેતા જાય છે. (૪) વધુ પડતા વ્યસનથી યકૃતના કોષો ફાટી જાય છે અથવા લીવર સિરોસિસ (Cirrhosis) થાય છે, જુદા જુદા અંગો (Organs) તરફ વહેતા ધમની અથવા શિરાના લોહીના પ્રવાહને (તીરની નિશાની) અવરોધે છે.

**મગજ :** દારૂ પીનાર પોતાના તંદુરસ્ત મગજને (આકૃતિ A) ઈજા પહોંચાડે છે. દારૂના પ્રહારથી તંદુરસ્ત મગજ પોતાના કોષો ગુમાવે છે. દારૂના સતત સેવનથી મગજના કોષો પર ઝડપથી વધુ ઈજા પહોંચે છે અને ઝડપથી કોષો ખવાય છે (Degeneration of brain cells). વ્યસનીનું મગજ (આકૃતિ B) અને તંદુરસ્ત મગજમાં થયેલો ફેરફાર ઉપરોક્ત આકૃતિમાં જોઈ શકાય છે.

**યકૃત :** દારૂનું સેવન શરીરના અત્યંત મહત્વના અંગ યકૃતને (Liver) (આકૃતિ C) વધારે જાડું અને પહોળું કરે છે. (આકૃતિ D) યકૃતને પહોંચેલી આ ઈજામાંથી હજુય પાછા તંદુરસ્ત થવાની શક્યતા હોય છે, પરંતુ તેનાથી આગળ વધીને યકૃતમાં થતા સિરોસિસ (Cirrhosis) નામના ભયાનક રોગમાંથી પાછા તંદુરસ્ત થવાનું લગભગ અશક્ય છે (આકૃતિ E). આમાંથી મૃત્યુ જ નીપજે છે.



બ્રહ્મસ્વરૂપ પ્રમુખસ્વામી મહારાજ

પ્રગટ બ્રહ્મસ્વરૂપ મહંત સ્વામી મહારાજ

'વ્યસનીઓ તરફ તિરસ્કારથી નહીં, પ્રેમ અને કરુણાથી જુઓ!
ભગવાનની પ્રાર્થના, ભગવાનનું બળ અને સહાનુભૂતિ રાખીને
તેમના હૃદયને સ્પર્શ કરો,
તેમને સન્માર્ગે વાળવાની એક મહાન સેવા છે!'
વ્યસનના બાહુપાશમાં ફસાયેલા લાખો વ્યસનીઓને
વ્યક્તિગત મળી મળીને, તેમને પ્રેમ અને ભક્તિના માધ્યમથી
જીવનપરિવર્તનના માર્ગે લઈ જનાર વિશ્વવંદનીય પ્રમુખસ્વામી મહારાજનો
આ સહજ સંદેશ છે. એ તેઓની અનુભૂતિમાંથી પ્રગટ્યો છે.
ભગાવાન સ્વામિનારાયણના પાંચમા આધ્યાત્મિક ઉત્તરાધિકારી
વિશ્વવંદનીય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ, એક એવા વિરલ સંત,
જેમના સહજ સાંનિધ્યમાં અનેકનાં બંધનો દૂર થયા છે,
શંકાઓનું સમાધાન થયું છે અને મનને શાંતિનો અનુભવ થયો છે.
સીધું-સાદું-સરળ જીવન એ એમનો પર્યાય,
વણથાક્યે અહોરાત્ર સેવા એ એમનું જીવનધ્યેય,
સાધુતા અને ભગવત્ તલ્લીનતા એમની વિલક્ષણતા,
અનેક લોકોએ તેમના દ્વારા ભગવાનનો સ્પર્શ કર્યો છે.
વર્તમાન સમયે તેઓના આધ્યાત્મિક અનુગામી સંતવિભૂતિ
પ્રગટ બ્રહ્મસ્વરૂપ મહંત સ્વામી મહારાજ દ્વારા એવો જ આધ્યાત્મિક અનુભવ
અસંખ્ય લોકો કરી રહ્યા છે.
આવો, તેઓની પાવક નિશ્રામાં ગતિમાન વ્યસનમુક્તિના વિરાટ અભિયાનમાં
જોડાઈએ અને તેમનો આ આદેશ ઝીલીએ.
'વ્યસન રાખવાં હોય તો ત્રણ જ રાખો :
એક, ભગવાન ભજવાનું. બીજું, કામ કરવાનું. ત્રીજું, રોટલા ખાવાનું.
બીજાં વ્યસન વિનાશનું કારણ છે.'

Barbadinu Biju Nam - Daru $ 0.50
10145
BG706
ISBN: 978-81-7526-850-0